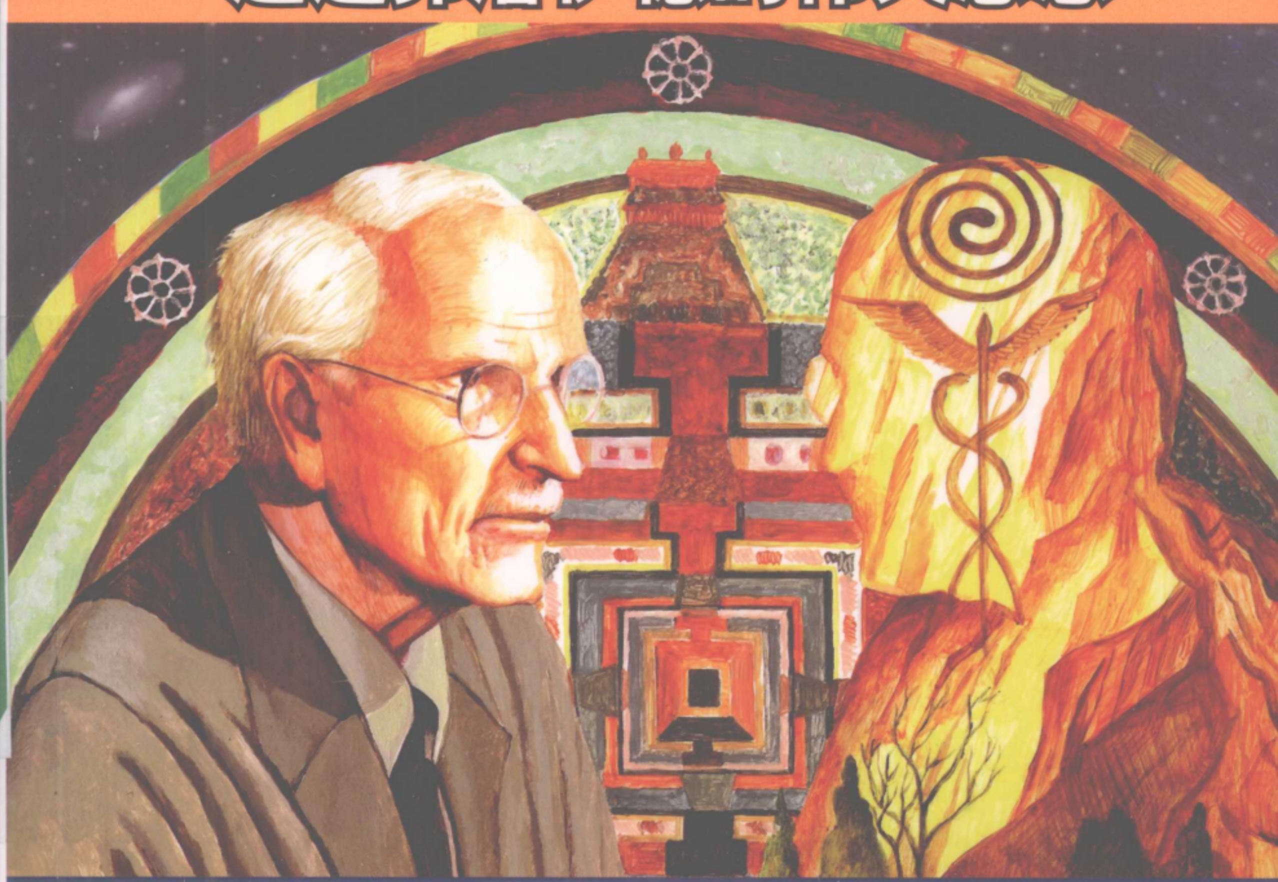
图文互动 一册通览

现代人不可不知的潮流新知

完全图解
荣格心理学

超越弗洛伊德的伟大思想



霍欣彤 ⊙ 编著

南海出版公司

图书在版编目（CIP）数据
完全图解荣格心理学／霍欣彤编著.
—海口：南海出版公司，2008.6
ISBN 978-7-5442-4163-2
Ⅰ.完… Ⅱ.霍… Ⅲ.荣格，C.G.(1875～1961)
—分析心理学－图解 Ⅳ.B84-069
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第 083237 号



系列

丛书主编／黄利 监制／万夏
项目创意／设计制作／紫圖圖書 ZITO
插画／文鲁工作室

WANQUAN TUJIE RONGGE XINLIXUE
完 全 图 解 荣 格 心 理 学

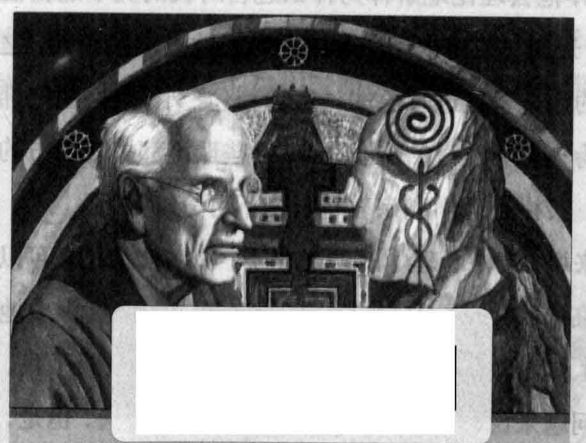
编 著 霍欣彤
责任编辑 黄 利
封面设计 紫圖裝幀
出版发行 南海出版公司 电话（0898）66568511
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 南海出版公司 电话（0898）66568511
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
印 张 12
字 数 84千
版 次 2008年7月第1版 2008年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-4163-2
定 价 25元

完全图解 19

完全图解 荣格心理学

超越弗洛伊德的伟大思想

霍欣彤/编著



外来伤害和内心恐慌都将成为历史，分析心理学之父荣格和你一起应对。图解手法呈现分析心理学的思想菁华，经典案例解析荣格式释梦疗法、沙盘疗法和对话疗法，认识心灵的多个层面，正视人性的弱点。

南海出版公司

2008·海口

走近荣格

我们对某些特定的音乐和绘画等艺术，或者人物、思想、学问等产生兴趣的时候，一定有一些个人的理由在里面。虽然我们当时并非有意识要对这些事物产生兴趣，可是在熟悉我们的第三者看来可能非常理解，或者一段时间之后当本人回顾这些的时候可能会恍然大悟。

就像我对荣格心理学会产生兴趣也有我个人的理由在里面一样，一方面，我以前曾经喜欢过文学，以及后来才发现自己曾是一个喜欢山水大自然的“环保少年”，这两点应该都与此相关。例如，荣格心理学带有很大的文学成分，比如，他会理论地解释为什么远古时代的文学还会使现代世界的人们有所感触；还有，荣格本身在有山有水的地方出生长大，之后也选择了可以亲近自然的地方来度过自己的一生。除此之外，荣格还把佛教中经常使用的曼陀罗作为自己心理学的重要成分，这些理论都把东西方的东西融合在了一起。同时，荣格心理学和宗教有着密不可分的关系。

对于我来说，荣格心理学的魅力在于，和宗教比起来可以进行自由的批判，而且在临床实践这一严峻的现实和责任中，一直谦虚地总结错误的教训。另外，对人类的那种坦白、肯定的视点也深深吸引了我。就现实生活中存在的心理问题来说，单靠荣格心理学根本无法解决，但是，我们可以从荣格心理学那里学习到很多的技巧和思维方式，如同贯穿全书的“对话”方法和后半部分重点强调的“平衡”理论，都将对我们的生活产生积极意义。

(分析心理师认为，病人身上都有一个治愈者的原型，唤醒治愈者就是心理分析关键的环节。唤醒，即与心灵的对话，是自己与内心的深层次的沟通。)本书之所以将重点放在“对话”的方法上，是由于这是一个离现实较近的出发点，人们更容易接受它。

同时，荣格心理学的魅力还在于非常注重自我相关的意识和宽容包涵的心胸。国际分析心理学心理分析家申荷永曾经询问琼·基尔希：“一个好的心理分析家最重要的素质是什么？”她的回答是“爱，爱能治愈”。分析心理学拉近了“变态”与“常态”的距离，倡导我们用更多的爱心去包容和理解，在这个层面上，分析心理学更具有普遍的社会价值。当我们从关注外界转向关注自身的时候，我们会发现，人类的内心世界同样是一个无尽的天体。分析心理学则照亮了我们靠近心灵的捷径。荣格曾说，人类存在的唯一目的，就是要在彻底的黑暗中点一盏灯。而荣格就是为心灵引路的明灯。

本书分为4个章节，分别介绍了荣格的经历与生平、荣格心理学的核心理论、荣格心理学的治疗方法和荣格心理学对当代的影响。此外，本书采取了图解的编辑手法和“左文右图”的版式，将荣格晦涩、神秘的理论以富有亲和力的形式呈现给读者。如果这本书能成为一本非单纯的说明书或材料，我就觉得非常高兴了；如果读者通过读这本书能体会到“对话”对于现代人的重要性，我就觉得荣幸之至了。

目录

第1章 荣格的经历和生平

第2章 为了对话的荣格心理学

第3章 与病人的对话

第4章 荣格对后世的影响

本书阅读导航

本节主标题
本节所要探讨的主题。

书名与序号
用醒目的序号来提示该文在本章中的排列顺序。

正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

7 完全图解 荣格心理学

对精神病的研究

荣格与精神病患者的对话

与主流精神医学界“脱离患者的人格与个性，只是单纯地诊断病症”的做法不同，荣格更重视与患者进行人性化的交流，而且也开始了语言联想实验。

◆ 在精神病院的工作

医学院毕业之后，荣格离开巴塞尔去了苏黎世大学医学院附属医院——布尔霍尔兹利精神病医院工作，这家医院当时要求所有的医师都住在医院里，以便关心病人的日常生活。不仅如此，医院还进行了包括当时不被认可的精神分析理论在内的所有最前沿的精神医学的自由讨论和研究。当时任布尔霍尔兹利医院院长的是任苏黎世大学医学院教授的欧根·布洛伊勒（Eugen Bleuler），他就是现在最有代表性的精神病学中的精神分裂症的命名者。

当时精神医学的主流是脱离精神病患者的人格和个性只是单纯地对病症进行记述、诊断和综合处理。可是荣格却认为精神病只是生物学上的反应，也就是说是谁都有可能产生的反应，应该与患者进行人性化的交流。

◆ “自卑感”的发现

荣格逐渐认识到强迫观念和幻觉的背后隐藏着患者的人格、阅历和希望，而理解这些被隐藏的东西才是专家的责任。

之后荣格在巴黎留学半年，得到了很重要的提示，并由此得出了内向—外向理论和类型论。回国之后，荣格便开始潜心进行实验性科学研究，其中很重要的一个就是语言联想实验和相关的生理学上的反应。

所谓语言联想实验，是指实验人接连不断地说出各种不同类型的词语，让实验对象尽量快地说出自己联想到的词语。荣格着眼点在于实验对象的附属反应，反应慢、说话迟疑不决、说错以及不断重复相同的词语等。而且，荣格还注意到，实验对象在联想过程中自卑感被刺激时会出汗，虽然很少但是皮肤表面的电阻还是会发生变化，荣格便利用电流表将数值测定出来。通过这些实验荣格发现了自卑感。

24

图解标题
针对内文所探讨的重点，进行图解分析，帮助读者深入领悟。

作为精神科医生的开始

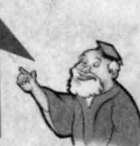
与患者交流的治疗方法

荣格25岁时作为布洛伊勒教授的助手开始在布尔霍尔兹利医院工作。在布洛伊勒任院长的布尔霍尔兹利医院工作时，荣格日夜与患者进行交流。

A的病历
- 言行
- 身体状况
- 兴趣

A的资料
- 性格
- 经历

与当时只重视患者的病症不同，荣格更重视与患者进行人性化的交流来开展治疗，认为通过谈话可以发现疾病的起源和症状的意义。



第一章 荣格的经历和生平

语言联想实验的研究

所谓语言联想实验，是指实验人说出一个词语后，实验对象尽量快地说出自己联想到的词语，实验人根据实验对象回答时的反应情况可以判断出无意识的自卑感。

花……蜜蜂……书……分开……
白……灰暗的……玻璃……土豆……
部分……花……国家……黄色……丰富……豪华……

像这样进行100个词语的联想。



与弗洛伊德创造的前额法非常相似。弗洛伊德就是通过用手按压病人的前额来帮病人集中注意力，而后让病人说出自己想到的单词。

25

章节
阶梯形的色块能使读者迅速地查找到每一个章节。

图表
将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

插图
对较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以更好地理解文意。



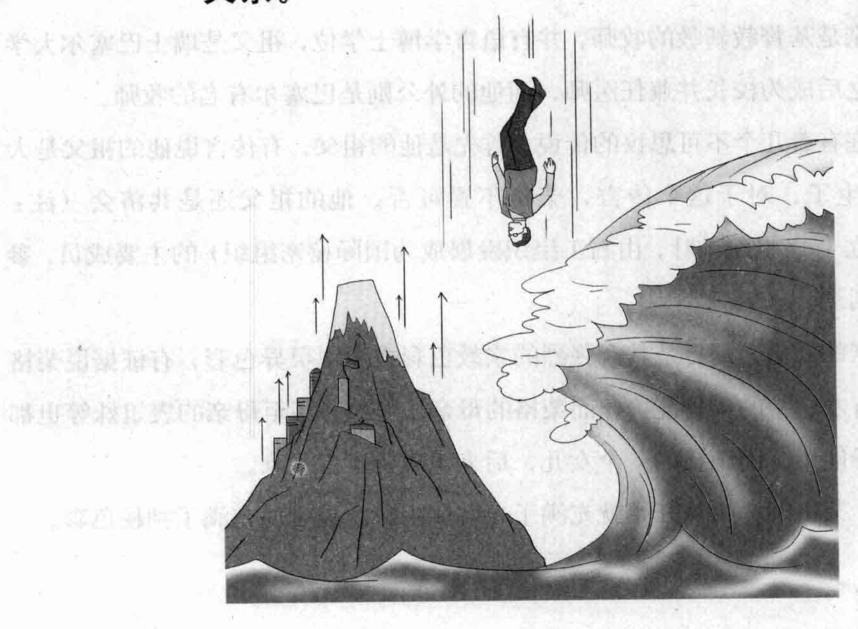
分析心理学之父：荣格

荣格不仅是一位伟大的心理学家，始终不懈地探索着人类的精神世界，同时，他还是一位敬业的医生、精神分析专家、教授、学者、作家、社会批评家，如其所言，他的思想为人类在“黑暗中点亮了一盏灯”。

第一章

荣格的经历和生平

本章将带你追寻荣格心理学诞生的过程，以及影响荣格的家庭生活环境和人际关系。



荣格的家族背景

光影交织的特殊环境

荣格就是出生在这样一个家庭：父亲是牧师并且拥有语言学博士学位，母亲则出身于有着灵异能力、不可思议的家族。

◆ 带给“荣格理论”巨大影响的环境

荣格（Carl Gustav Jung），1875年7月26日出生在瑞士北部康斯坦斯湖畔一个叫做基斯威勒的小村庄。出生半年之后，移居到莱茵河上游的苏黎世（Zurich）州的一个叫做劳芬（Raufen）的地方，荣格就是在这样一个被莱茵河、牧师馆、古城、农场以及远方的阿尔卑斯山脉环绕的环境中成长到4岁的，后来搬到了莱茵河更上游的巴塞尔（Basel）对面的城镇，直到成年。而且，在荣格以后的人生中，他一直刻意选择有山川湖海的地方居住。

荣格的父亲是基督教新教的牧师，并有语言学博士学位，祖父是瑞士巴塞尔大学医学部教授，之后成为校长并兼任医师，而他的外公则是巴塞尔有名的牧师。

荣格的家庭有着几个不可思议的传说。首先是他的祖父，有传言说他的祖父是大文豪歌德的私生子，对于这个传言，荣格不置可否。他的祖父还是共济会（注：Freemaason成立于18世纪前叶，由石工组织发展成为国际秘密组织）的主要成员，参与了很多慈善活动。

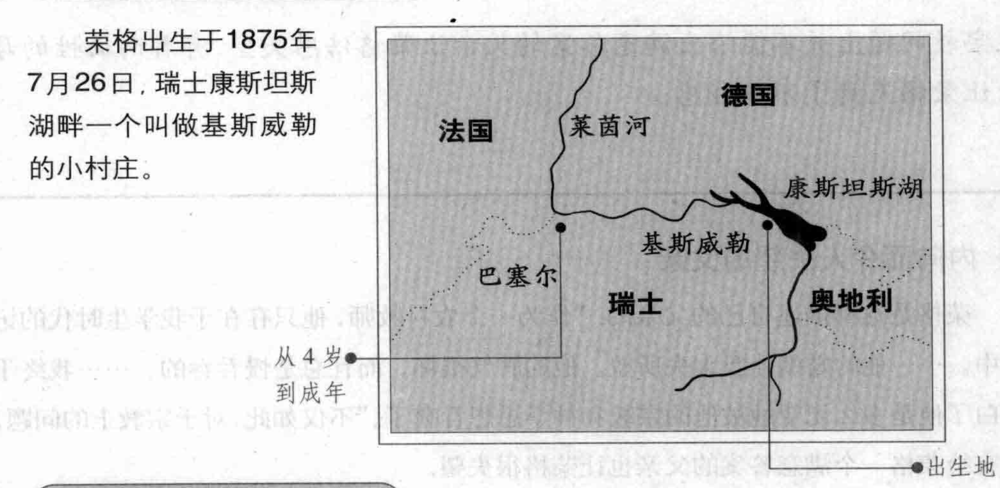
而荣格母亲的家庭，则更是具有强烈的宗教色彩或者说灵异色彩，有证据说荣格的外公、外婆有着超常的灵异能力，而荣格的母亲、阿姨，甚至母亲的表姐妹等也都有着很强的灵异能力。而荣格的一个女儿，后来也成为了占星家。

综上所述，荣格的一生从开始就充满了光辉和阴影，或者说充满了神秘色彩。

荣格的生平

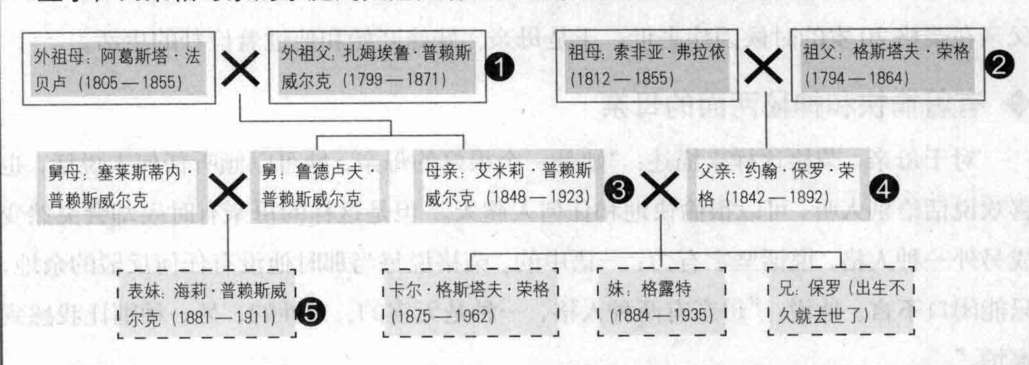
被河湖环绕的生活环境

荣格出生于1875年7月26日，瑞士康斯坦斯湖畔一个叫做基斯威勒的小村庄。



荣格不可思议的家庭

荣格的一生从开始就充满了神秘色彩。有传言说荣格的祖父是大文豪歌德的私生子，而荣格母亲的家庭则更是具有强烈的宗教色彩或者说灵异色彩。



❶ 外祖父：扎姆埃鲁·普赖斯威尔克，巴塞尔的牧师，著名的犹太主义者。

❷ 祖父：格斯塔夫·荣格，曾经是瑞士巴塞尔大学医学系的名人，致力于创办精神病院，并担任过共济会分会的会长。

❸ 母亲：艾米莉·普赖斯威尔克，基督教新教牧师的女儿，艾米莉的父母、艾米莉自己、妹妹，甚至表姐妹都有灵异能力，那是一个宗教色彩、灵异色彩非常强烈的家庭。

❹ 父亲：约翰·保罗·荣格，基督教新教的牧师，有语言学博士学位。

❺ 表妹：海莉·普赖斯威尔克，继承了荣格母亲家族的传统，成为了一位擅长预言和通灵的才女，她对荣格的成长和之后对神秘文化进行研究有很大的影响。

荣格的父亲和母亲

父亲和母亲对荣格成长的影响

在宗教问题上并不能给出满意答案的父亲让荣格倍感失望，有着两面性的母亲让荣格充满了不信任感。

◆ 内向而令人失望的父亲

荣格是这样描述自己的父亲的："作为一个农村牧师，他只存在于我学生时代的记忆中。……他的婚姻让我大失所望。他的脾气很坏，而且总是慢吞吞的。……我终于明白了他是多么无望地被他的宗教和神学思想吞噬了。"不仅如此，对于宗教上的问题，没有给荣格一个满意答案的父亲也让荣格很失望。

荣格小时候一直恐惧耶稣基督的存在，而且一直有这样的疑问："如果神存在的话，为什么这个世界上还会存在这么恐怖和悲惨的事情？"对此，荣格的父亲完全没有给他解答。因此，他发现父亲"根本就没有体验过神的存在"，于是开始失望和不满。父亲在荣格20岁的时候因病去世，于是母亲、妹妹开始和他过着俭朴的生活。

◆ 有着愉快和神秘两面的母亲

对于母亲，荣格这样来描述："她是一个很好的母亲，她可以倾听任何人说话，也喜欢说话给别人听，可以很愉快地和任何人聊天。"但是这样的母亲有时候却会突然变成另外一种人格，说话坚定有力，一语中的。荣格说每当那时他没有任何反驳的余地，只能闭口不言。他说："母亲有两种人格，一种是无害的、人性的，另一种则让我感到害怕。"

另外，荣格父母的婚姻让双方都大失所望，一直没有停止过争吵。荣格3岁时，母亲有几个月在附近医院住院，就在那时荣格患了湿疹。荣格一直觉得当时所患的湿疹与"父母暂时的分居有关"；而当时母亲的病，荣格则认为与"婚姻生活中出现的某些问题有关"。这一时期与母亲的分离，也导致了年幼的荣格对"爱"的不信任和对女性产生的"不可靠"感。

荣格的父亲与母亲

令人失望的父亲

对于宗教荣格有着很多问题，可是父亲却没有给他一个满意的答案。例如，对于基督教中心教义——三位一体说（圣父、圣子以及圣灵三者是一体的说法）和圣餐仪式（把葡萄酒当做耶稣的血喝下去，把面包作为耶稣的肉吃下去的仪式），荣格完全不明白其中的意义，而父亲却没有给他一个满意的回答。



不愿信任的母亲

荣格觉得母亲有两种人格，一种是无害的、人性的，另一种则让他感到害怕。于是荣格认为母亲像人类的先知——母亲知晓许多恶魔和灵魂的事情，更让自己感到敬重和畏惧。



荣格的幼年时期

充满梦魇体验的童年

三四岁时做过的在地下吃人的梦，成为了荣格一生都不敢向人倾诉的体验。

◆ 感性且容易感觉到不安的少年

父母的恶劣关系让荣格变成了一个感性而且容易感觉到不安的少年，虽然生活在大自然中，荣格却并不是一个单纯质朴的农村少年。4岁之前，从莱茵河上游冲来一具尸体，荣格不管大人的制止硬是去看了那具尸体；而且在墓地下葬或祈祷时，荣格经常会听到奇怪的声音，感觉到不安，这让他印象特别深刻。

◆ 地下吃人的梦魇

荣格三四岁的时候，做过这样一个梦，梦见“在一个地下的洞穴里，有一个巨大的形似男性生殖器官的食人兽”。梦中在地下洞穴最深处，有一张宝座（王的椅子），宝座上面有一根笔直的、粗粗的肉棒，棒子的最上面有一张嘴张开着。荣格当时只是觉得这个梦很可怕，可是成年之后荣格才知道，当时梦中的那个肉棒就是男性生殖器官的形状，而且就是世界各地作为神圣象征被崇拜的法罗斯（Pharos 男性性器之神）。

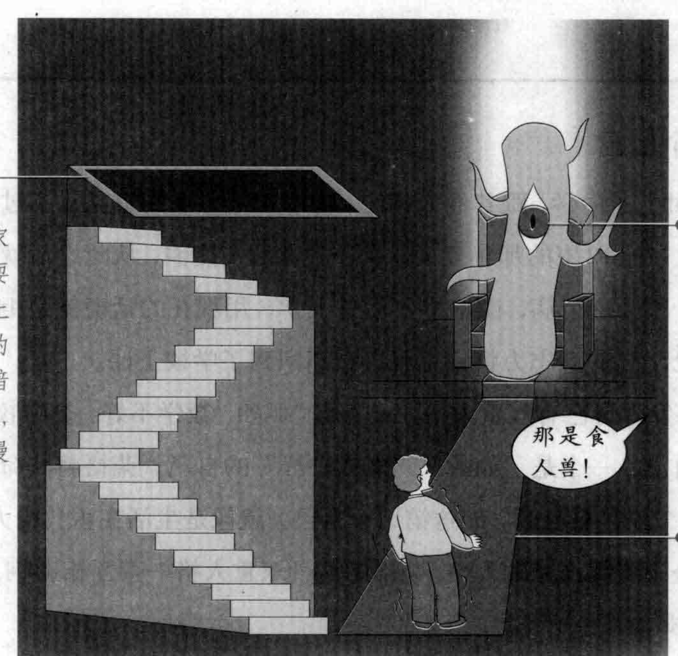
这个法罗斯很明显是与基督教不同的异教意象，而且在这个梦的后半部分中，荣格听到母亲跟自己说“那是食人兽”，变得更加害怕。荣格被梦中的这个意象吓得颤抖，决定一生也不要把这个梦告诉别人。

其实不管在这个梦的之前还是之后，荣格一直觉得耶稣基督就像食人兽一样，对其有着人所不知的恐惧，认为穿着黑色衣服的教徒都像诱拐犯一样可怕，可以说，少年时代的荣格内心充满了恐怖的意象。

充满恐怖意象的幼年时代

幼年时做过的恐怖的梦

三四岁的时候荣格做过的"食人兽的梦",给荣格的心理留下了深刻的印象,以至到了65岁时他才把这个梦说出来。



梦中的荣格在家旁边的田野玩耍的时候发现地上有一个方形的洞,里面有黑暗的长方形台阶,他就沿着台阶慢慢往下走。

地下的洞穴最深处有一把豪华的宝座,宝座上面有一个巨大的肉棒高到天棚,它的顶部有个口很像魔鬼的眼睛。

听到了母亲的"那是食人兽"的声音,荣格感到更加害怕。

许多年以后,荣格才明白,这个梦就是男性性器崇拜的原型(archetype),即生命创造的原理。

童年时期的梦对荣格产生了重要的影响,由于荣格本人是"内向"的人——对他而言内心世界比外在客体重要,从而梦境对荣格处理自身对世界的疑问至关重要。后来,荣格几乎把整个后半生都投入到关于原型的研究中,"原型论"成为荣格心理学中心议题。通过研究,他找到了众多原型,如出生原型、再生原型、力量原型、英雄原型、骗子原型、上帝原型、魔鬼原型、巨人原型以及许多自然原型,如树林原型、太阳原型等。

与另外一个自己的对话（1）

双重人格对荣格的影响

进入了青春期之后，荣格发现自己身上存在着双重人格。为了克服两种人格给自己带来的烦恼，荣格开始深入地学习医学、基督教神学、哲学和超心理学。

◆ 发现有两个自己

荣格11岁时上了中学，跟其他人相比，他深切地感受到自己只不过是一个贫穷的农村孩子。而且在他12岁的那年夏天，有一次被朋友撞倒，从此之后就落下了容易昏倒的精神疾病。因为这个病，荣格半年没有上学，用现在的话说就是拒绝上学。但后来，荣格用自己坚强的意志力将它克服，重新回到了学校上课。

之后，荣格发现自己有双重人格，一个是“孤独、数学不好、贫穷牧师的儿子”这一现实普通的自己；一个是“如威严的老人一样”的自己。荣格将其命名为“第一个（自己）”和“第二个（自己）”，而这第二个自己，就像是生活在古代受人尊敬的人物，而且是平时完全不表现出来的人格。荣格的这种双重人格一直互相影响、互相竞争，直到荣格过了20岁。

◆ 两个自己带来的烦恼

过了15岁，需要考虑自己未来要走的路的时候，荣格在两个自己之间深深地烦恼。现实中不得不维持贫穷家庭的生计的自己和想要拼命学习的自己，被现代科学所吸引的自己和感受到宗教史、哲学以及考古学魅力的自己，使荣格喘不过气来。而自然科学可以满足第一重人格的欲望，宗教史和考古学和哲学可以满足第二重人格的欲望。

在这种情形下，荣格好不容易下定决心选择了医学，1895年荣格进入了巴塞尔大学医学部。巴塞尔大学就是荣格的祖父曾经活跃其中的大学。荣格不仅潜心研究自然科学的医学，而且对自然科学的临界点以及基督教神学等都有着旺盛的好奇心，他还阅读了大量包括心理学、哲学、灵异现象和超常现象、超心理学在内的文献和书籍。

伴随荣格成长的双重人格

青春期：双重人格的出现

步入中学生活后，荣格渐渐发现自己具有双重人格。





第一重人格 平时的自己、平凡的学生。

第二重人格 有威严，像生活在古代的老人。

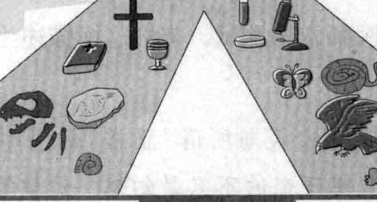


大学：双重人格的烦恼

荣格升入大学后在两个自己之间苦恼



荣格被这些问题搞得进退维谷。



与《浮士德》衔接

由于荣格第一重人格和第二重人格之间存在着冲突，但此时他已经发觉自己的第二重人格是关注着人生、意义和历史的，于是他开始把歌德作为自己精神上的教父。他的第一重人格开始挑战外在世界的一切困难——求学、生存和责任。

第一重人格 ←冲突→ 第二重人格 ➡ 第一重人格 —挑战→ 外在世界



与另一个自己的对话（2）

荣格让两个自己合为一体

为了通过国家医师资格测试，荣格读了很多精神医学的书籍，在这些书籍中他发现生物学和精神医学有很多相通的地方，受到很大触动。

◆ 迈向精神医学

由于在医学方面的学习特别刻苦，荣格被推荐做病理解剖学的助手，可是一直到开始准备国家医师资格测试为止，他都在犹豫应该去内科还是外科。有一天，正在准备国家医师测试资格的荣格读到了一本精神医学的课本，他像被雷击一样受到了很大的冲击。

荣格这样描述当时自己的感觉：

“一直到这时，我的兴趣才从两支分流合并为一支。……原来这里才是生物学与精神学共通的地方。这里才是我找遍所有地方却没有找到的地方。”

◆ 能够满足自己的双重人格的东西

荣格想要学习精神医学的决定，把那个被现实自然科学吸引的自己和喜欢浪漫神秘事物的，被宗教史以及哲学吸引的自己合为一体。之后，荣格就像被施了魔法一样，以最高分的成绩通过了国家医师资格测试。荣格这样描述当时如此抓住自己的心的精神医学：

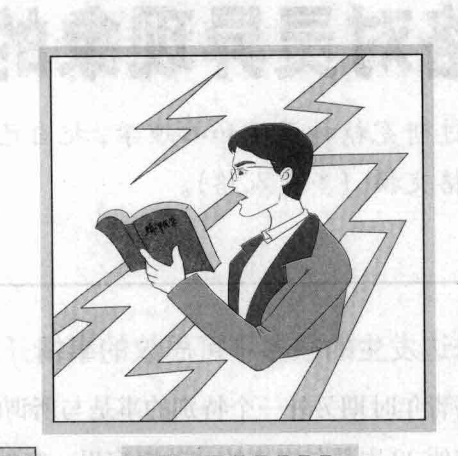
“最广义的精神医学，是患病心灵与所谓‘正常’的医师心灵的对话……是‘患病’的人与治疗师的人格较量。我想研究的不只是幻想、幻觉等精神病特有的症状，而是更加人性化的东西。”

荣格并不是单纯地把患病的人作为“患者”，把病作为“病”来进行“客观的、科学的”治疗，而是以自己的方式把“对话”的对象作为“人性化的东西”来对应。

立志研究精神医学

与精神医学的邂逅

荣格只是读了精神医学课本的一行，心灵就受到了很大触动。让荣格两个兴趣合二为一的就是精神医学。



生物学上的事实 → 精神医学 ← 精神学上的事实

通过谈话来进行治疗

荣格认为，精神医学是患病的心灵与治疗师的心灵的对话，患者的妄想和幻想都是有着某些意义的。



相关链接

精神病学的现代定义　精神病学（psychiatry）是医学的一个分支学科，是研究精神疾病病因、发病机制、临床表现、疾病的发展规律以及治疗和预防的一门学科。

与不可思议的事物对话

荣格对灵异现象的研究

荣格通过研究精神医学和心理学，把自己表妹所谓的“神灵降临的现象”解释为人格交换（多重人格）。

◆ 从身边发生的很多不可思议的事情开始

荣格青年时期另外一个特别的事是与所谓的灵异现象的对话。那是荣格23岁时的夏天，在他20岁那年搬来的家的厨房里，突然发出砰的“像开枪一样的声音”，走过去才发现厨房里，一张有着70年历史的桌子在这么潮湿的季节里竟然裂开了。

接下来10天之后，餐具柜里切面包的刀竟然断成了4截。刚开始一直认为是偶然现象的荣格也不得不开始注意名为“海莉（herry）”的姨表妹的存在。也就是说，荣格开始怀疑这一切的发生是否跟这个表妹的灵异能力有关系。

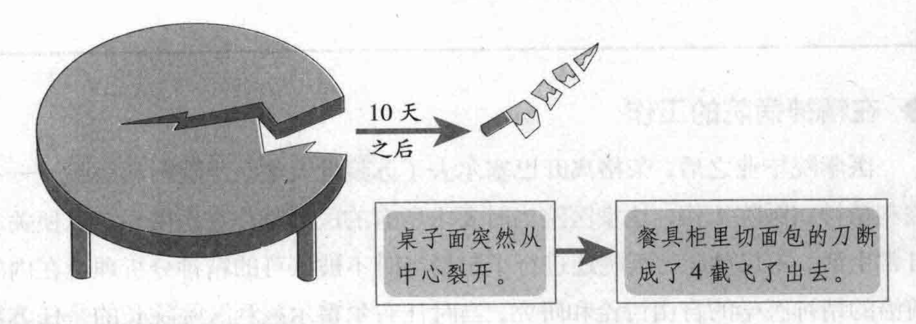
事实上，那时荣格已经参加过几次这个海莉表妹作为巫师搞的所谓灵魂降临大会。在这个大会上，海莉以她已经去世的，著名的牧师和具有灵异能力的祖父的口吻，展露了一些她不可能知道的哲学知识和有关神学的东西。

几年后，荣格加入精神医学和心理学的知识，将这一现象做了总结并作为博士论文提交了上去。论文题目为“所谓灵异现象的心理与病理”，于1902年发表。在这篇论文里，荣格隐瞒了自己的亲戚是巫师而且自己也遗传了灵异能力的事实，而且也没有提起他论文提交几年前其实参加过降灵会，只是说自己进行了科学性试验。书中荣格将自己的表妹海莉改名为S.W.小姐，作为歇斯底里性病理中的一种——人格交换（现在的多重人格）的实例作了考察，遗憾的是最后没有得出结论。

与灵异现象的对话

身边发生的奇妙现象

1898年夏天，荣格正在思考自己应该选择医学中的哪一科，而有一天却发生一件奇怪的事情——家传70年的餐桌突然裂开了，而且10天后，一把面包刀也突然断裂了。荣格认为这些事都与自己表妹海莉的灵异能力有关。



荣格参与灵魂降临大会

荣格参加了海莉为巫师灵魂降临的大会，冷静地观察这个现象并总结成论文提交了上去。荣格在论文中写到，"伊薇妮丝"是海莉心因性的潜在面，这个潜在面先行于她自己的意识人格。他认为海莉是一个遗传性的、有着多重人格的人。



当桌子开始旋转后，海莉会进入恍惚状态，据清醒后的回忆，她曾在灵界扮演"伊薇妮丝"的角色，能听懂神灵的讲话，了解神灵的思想。

对精神病的研究

荣格与精神病患者的对话

与主流精神医学界“脱离患者的人格与个性，只是单纯地诊断病症”的做法不同，荣格更重视与患者进行人性化的交流，而且也开始了语言联想实验。

◆ 在精神病院的工作

医学院毕业之后，荣格离开巴塞尔去了苏黎世大学医学院附属医院——布尔霍尔兹利精神病医院工作，这家医院当时要求所有的医师都住在医院里，以便关心病人的日常生活。不仅如此，医院还进行了包括当时不被认可的精神分析理论在内的所有最前沿的精神医学的自由讨论和研究。当时任布尔霍尔兹利医院院长的是任苏黎世大学医学院教授的欧根·布洛伊勒（Eugen Bleuler），他就是现在最有代表性的精神病学中的精神分裂症的命名者。

当时精神医学的主流是脱离精神病患者的人格和个性只是单纯地对病症进行记述、诊断和综合处理。可是荣格却认为精神病只是生物学上的反应，也就是说是谁都有可能产生的反应，应该与患者进行人性化的交流。

◆ “自卑感”的发现

荣格逐渐认识到强迫观念和幻觉的背后隐藏着患者的人格、阅历和希望，而理解这些被隐藏的东西才是专家的责任。

之后荣格在巴黎留学半年，得到了很重要的提示，并由此得出了内向—外向理论和类型论。回国之后，荣格便开始潜心进行实验性科学研究，其中很重要的一个就是语言联想实验和相关的生理学上的反应。

所谓语言联想实验，是指实验人接连不断地说出各种不同类型的词语，让实验对象尽量快地说出自己联想到的词语。荣格着眼点在于实验对象的附属反应，反应慢、说话迟疑不决、说错以及不断重复相同的词语等。而且，荣格还注意到，实验对象在联想过程中自卑感被刺激时会出汗，虽然很少但是皮肤表面的电阻还是会发生变化，荣格便利用电流表将数值测定出来。通过这些实验荣格发现了自卑感。

作为精神科医生的开始

与患者交流的治疗方法

荣格25岁时作为布洛伊勒教授的助手开始在布尔霍尔兹利医院工作。在布洛伊勒任院长的布尔霍尔兹利医院工作时，荣格日夜与患者进行交流。

A的病历
- 言行
- 身体状况
- 兴趣

→

A的资料
- 性格
- 经历



语言联想实验的研究

所谓语言联想实验，是指实验人说出一个词语后，实验对象尽量快地说出自己联想到的词语，实验人根据实验对象回答时的反应情况可以判断出无意识的自卑感。

花……蜜蜂……书……分开……
白……灰暗的……玻璃……土豆……
部分……花……国家……黄色……丰富……豪华……

像这样进行100个词语的联想。



与弗洛伊德创造的前额法非常相似。弗洛伊德就是通过用手按压病人的前额来帮病人集中注意力，而后让病人说出自己想到的单词。

“你是我房屋的基石”

荣格与埃玛的婚姻

由于母亲的影响，抱有强烈的对母自卑感的荣格邂逅了在研究和生活上给予他很大支持的埃玛。

◆ 对母自卑感以及婚姻

荣格承认自己有强烈的对母自卑感以及对所有女性的不信任感，这与前文所提到的他的母亲的两面性有很大的关系。直到青年时期，荣格与女性接触的机会都很少。而且在这些很少的机会中，荣格还遇到了这样的一些女性，她们都认为“爱情是从友情发展成的”，荣格的最基本的女性观就是从这里开始形成的。

1896年，荣格21岁时，还是医学院学生的他去拜访母亲的朋友，就是在那儿他认识了14岁的埃玛，当时他就觉得埃玛就是他“未来的结婚对象”。6年之后，他向埃玛求婚，并得到了埃玛的同意。埃玛的父亲是工场主，所以经济上比较富裕，荣格也第一次过上了富人的生活。

埃玛性格开朗，做事认真，荣格身边的人都很喜欢她。长年任荣格秘书的雅菲说，埃玛沉稳冷静，正好与荣格的“像经常爆发的火山”一样的性格互补。

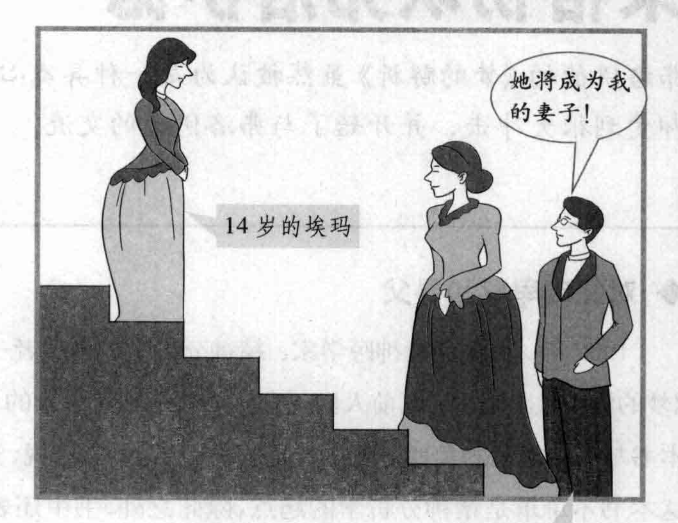
而且与荣格的母亲和妹妹不同，埃玛精于理财，还可以在背后支持荣格的工作，所以之后成了荣格的共同研究者和精神支柱。

在荣格心理学中，很重要的一个主题就是男性气质和女性气质的两极性。正是有了埃玛的帮助，荣格才能跟妻子以外的女性有很好的接触，从而得到了很大的启示。埃玛去世之后，荣格十分伤心，在一块石头上用中文刻下了“你是我房屋的基石”这几个字，用特有的方式来纪念自己的挚爱。

与埃玛结婚

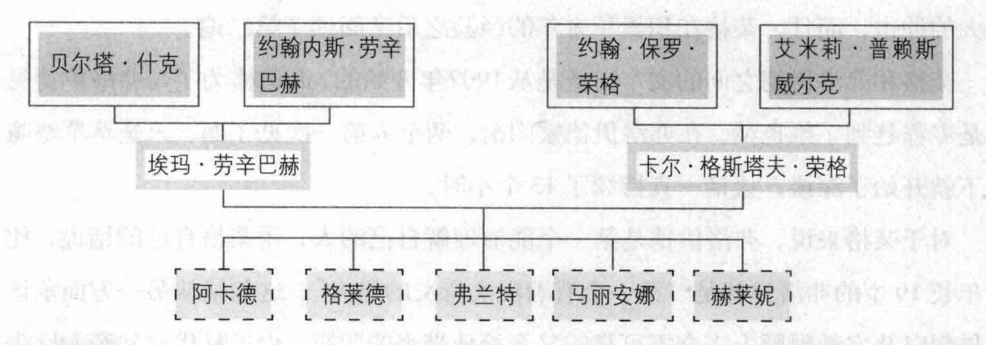
与埃玛的邂逅

荣格学生时代去拜访母亲的朋友，当他见到那家女儿的瞬间，就觉得她就是自己的结婚对象。后来，埃玛也参与了心理学的研究，成为荣格分析心理学派的研究者之一。



埃玛和荣格的家谱

当时，没有一点财产的荣格没有勇气向富裕的工场主的女儿埃玛求婚，直到他拿到学位成为医生之后，他才向埃玛求婚，两人于1903年荣格27岁时结婚。这是埃玛和荣格的家谱。



相关链接

埃玛对荣格的影响　埃玛和荣格的婚姻延续了52年。对于荣格而言，埃玛是他一生中最重要的女性。埃玛在心理学的研究上有自己的见地，例如，她非常关注患者的生活环境。她的著书不多，但是对荣格影响很大。例如，阿尼姆斯作为“女人”理念之前缺乏积极面，就是她提出的。

荣格与弗洛伊德（1）

荣格初识弗洛伊德

弗洛伊德的《梦的解析》虽然被认为是一种异类心理学理论，荣格读过之后却受到很大冲击，并开始了与弗洛伊德的交流。

◆ 对父自卑感和寻父

1900年，奥地利精神医学家、精神分析学的创始者——西格蒙特·弗洛伊德的书《梦的解析》出版了。以前人们一直认为梦是不可思议的、神秘的，就像占卜一样。这本书却从心理学的角度对梦进行了解析，从这一点来说，这也是一部划时代的著作。而这本书不单单是精神分析学的起点，除此之外，书中还表明在人的心理和行为背后，其实是有难以控制的“无意识”在发挥作用，这一点也对以后的心理学产生了很大的影响。

但在这本书出版的时候，却没有得到多少人的认可，反而被认为是一种异类心理学理论。不过，荣格和医院的同事，在书出版之后马上阅读了这本书，思想上受到了很大的冲击，而且，荣格在积累了多年的经验之后又阅读了第二遍。

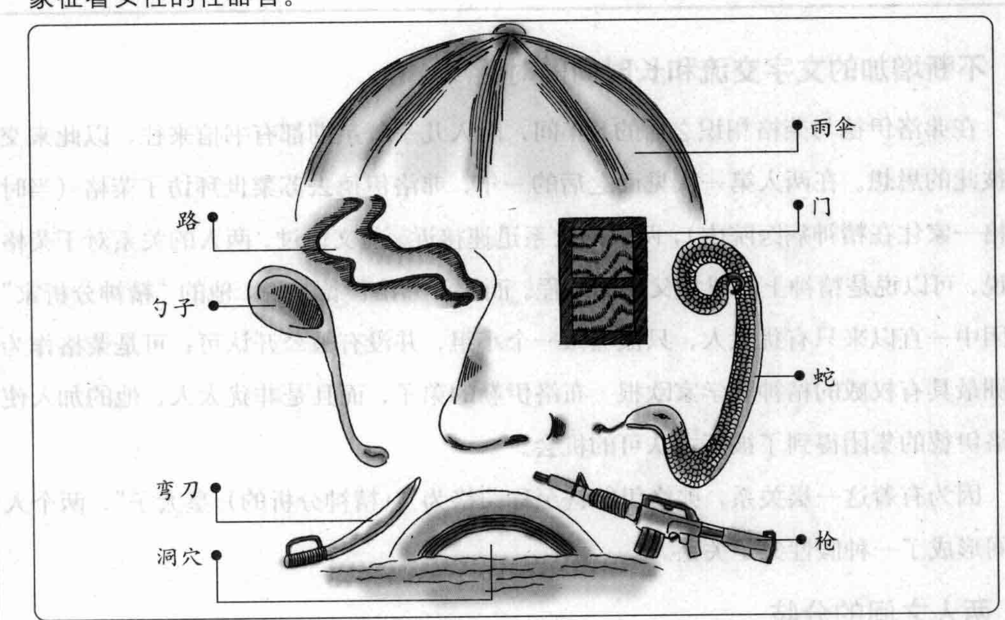
荣格和弗洛伊德之间的文字交流是从1907年开始的，而荣格为了与弗洛伊德见面更是专程赶到了维也纳。在弗洛伊德家门前，两个人第一次见了面，只是草草寒暄了一下就开始了深谈，谈话一直持续了13个小时。

对于荣格来说，弗洛伊德是第一个能够理解自己的人，用荣格自己的话说，比自己年长19岁的弗洛伊德是“第一个有着现实意义的男人”。这句话从另一方面承认了在思想以及宗教理解上完全不可靠的父亲给他带来的阴影。少年时代对父亲无比失望的荣格，心中潜藏着另外一种感情——他“想要遇到真正意义上的父亲”（这也是因父亲而存在自卑感的一种体现），而弗洛伊德恰恰就是这样的人。

与弗洛伊德交流的开始

《梦的解析》带来的冲击

1900年出版的弗洛伊德的《梦的解析》，是一部奠定了深层心理学基础的划时代的著作。弗洛伊德认为，梦体现了被压抑的欲望，梦境中的事物都具有一定的象征意义，例如雨伞、枪和蛇等象征着男性的性器官，而门、房间和洞穴等则象征着女性的性器官。



荣格对弗洛伊德父亲般的崇敬

在荣格和弗洛伊德的友情刚刚开始时，荣格对弗洛伊德产生了一种"宗教般的迷恋"，而且荣格把弗洛伊德当成最理想的父亲形象。

荣格曾说弗洛伊德非常英俊，并向弗洛伊德的太太索要照片。



荣格与弗洛伊德（2）

两人之间的假性父子关系

通过长期的文字交流，荣格和弗洛伊德的关系变得越来越亲密，但是在第一次见面的时候两个人的意见还是出现了分歧。

◆ 不断增加的文字交流和长时间的对话

在弗洛伊德与荣格相识之后的8年间，两人几乎每星期都有书信来往，以此来交流彼此的思想。在两人第一次见面之后的一年，弗洛伊德去苏黎世拜访了荣格（当时荣格一家住在精神病医院内），两人的关系迅速接近。前文说过，两人的关系对于荣格来说，可以说是精神上的寻找父亲的过程。而对于弗洛伊德来说，他的"精神分析家"集团中一直以来只有犹太人，只被当做一个小组，并没有被公开认可；可是荣格作为欧洲最具有权威的精神医学家欧根·布洛伊勒的弟子，而且是非犹太人，他的加入使弗洛伊德的集团得到了被正式认可的机会。

因为有着这一层关系，弗洛伊德甚至称荣格为"（精神分析的）皇太子"，两个人之间形成了一种假性父子关系。

◆ 两人之间的分歧

但是，荣格从他们第一次见面开始就感觉到了两个人之间存在的分歧，心里有一些不舒服。他们的分歧特别体现在性欲理论和对神秘主义的态度上。

弗洛伊德认为，神经病和心理疾病的根源一定包含性欲，而荣格虽然也认为性欲在精神病研究上很重要，可是并不是唯一的原因。

在灵异现象问题上，弗洛伊德持完全否定的态度，可是荣格却一直持肯定的态度。

两个人的靠近与分离

荣格与弗洛伊德的相互欣赏

弗洛伊德和荣格关系虽然很亲密，但是在他们心中，除了纯粹的互相提高的思想理论之外，还有一些别的东西。



荣格则感到自己遇到了理想的父亲，因为弗洛伊德把自己称为他的“孩子兼继承人”。他是第一个把弗洛伊德精神分析法实验于精神病治疗的人。

弗洛伊德非常感激荣格对他的支持，因为他一直很想把精神分析推广到非犹太人社会——荣格是雅利安人。

荣格和弗洛伊德的分歧

然而，两人父子般的感情却出现了裂痕。1912年，荣格在纽约的弗罕大学作报告时，看上去是在维护弗洛伊德的观点，但实质上却已经是在批判弗洛伊德的核心观点了。



⊙俄狄浦斯情结没有那么重要。
⊙幼儿期性欲的概念并不十分准确。
⊙获得快感和满足性欲并不能等同。
⊙力比多（本能）不应该只局限于性本能的探讨。
⊙不应该把力比多的影响力看得那么大。

弗洛伊德把荣格的独立看做对潜意识的抵抗和对父亲愿望的摧毁。

荣格与弗洛伊德（3）

两个人旅行中展开的对话

荣格和弗洛伊德去美国旅行的途中，互相讨论，互相分析梦境，进行了极其认真的对话。

◆ 美国的演讲旅行和学会的设立

1909年，荣格和弗洛伊德受美国东部的克拉克大学的邀请，坐船进行了长达1个多月的演讲旅行。在船上，两个人进行了长时间的对话，讨论学术上的问题，分析对方的梦。为了进行梦的分析，做梦的人要把那个“可能成为梦中背景的现实”和“与梦有关联的事实”全部说出来。可是弗洛伊德从某个时刻开始拒绝说出与自己的梦有关联的事实。

荣格认为弗洛伊德是为了维护自己的权威才那样做的，有几次荣格不经意间说到关于死亡的话题时，弗洛伊德坚决认为“荣格为了争夺他的地位，期盼着他的死”。不管怎样，我们都可以想象，当时两个人的对话是多么激烈和认真。

对于美国的印象，两个人也有分歧。弗洛伊德说“美国就是一个巨大的错误”，他批判美国的文化太过表面化，而且浅薄；而荣格认为“美国的技术和文化确实有了很大的进步，可是与此同时也做出了很大的牺牲”，但是美国大城市的混沌和大自然的原始感觉，还是让他感到非凡的魅力。

以他们在美国所作的演讲为契机，精神分析开始被美国社会承认，并且经过弗洛伊德的美国弟子的努力，最后达到了普及的效果。

回国之后，以两人为中心的国际精神分析协会由荣格任会长。之后荣格又兼任了精神分析学术杂志的总编辑，成为名副其实的精神分析的“王储”。可是，这并没有多久。

美国之行是导致分歧的关键点

弗洛伊德的昏厥事件

1909年，荣格和弗洛伊德在演讲旅行时在饭桌上谈及当时德国北部发掘出史前古尸的“泥田煤尸体”事件。

弗洛伊德当场晕倒了，他认为荣格之所以对尸体的话题那么感兴趣，是因为他盼着自己早点死。



弗洛伊德与荣格不同观点比较

	弗洛伊德	荣格
力比多	力比多是人格动力的本源，推动人类的一切活动，即人类的所有行为都带有性的色彩。	扩大了力比多的内涵，把弗洛伊德力比多的性的含义降低为全部力比多的一部分，将力比多理解为普遍的生命力。
潜意识	关注潜意识阴暗、消极的一面，认为潜意识中隐藏着压抑和欲望。	强调理解潜意识并发挥其积极作用，把潜意识分为个体的和集体的两种，其中集体潜意识是心灵的一部分，不是个体习得的，而个体潜意识是被遗忘或压抑的意识。
人格发展	从因果律（law of causality）出发，认为个体早期经验对人格形成有极大影响，人格是由过去的经历形成的。	从目的论（teleology）出发，认为过去经验的“推动”作用和未来目标的“牵引”作用对人类行为的影响是同样重要的，其人格理论具有前瞻性，注重人的未来。
梦的解析	把梦看做被压抑的欲望的伪装形式，把梦分为显性梦境和隐性梦境，认为梦具有欺骗性和难以理解性。	梦的内容是显现的，在分析梦时主张贴近梦的内容进行直接联想和分析，梦还包括了人类没有意识到的新的思想和观念，具有预示未来的作用，发展了梦的目的论，认为梦在本质上同意识自我的立场对立。

荣格与弗洛伊德（4）

荣格与弗洛伊德的诀别

相识后，荣格感觉到两人的分歧变得越来越明显，尤其是在性欲理论上的分歧决定了两人关系的决裂。

◆ 从学术界抽身的荣格

荣格和弗洛伊德进行过密切的对话和通信交流，可是1911年时，两人之间的分歧变得越来越明显。特别是1911—1912年间，荣格在出版的《力比多的变化和象征》一书中否定了弗洛伊德的性欲理论，主张并不是所有的心理问题都是以性欲为动机的，这成为了两人决裂的关键。

荣格贤惠的妻子埃玛给弗洛伊德写信，请求他的原谅，并请求他与荣格再进行一次彻底的交流，可是都没有成功。在1912年12月举行的国际精神分析协会代表会议上，弗洛伊德对于荣格的愤怒终于爆发了，并且因为过分生气而昏倒。荣格在回忆自己最初照顾弗洛伊德的事时这样说道："我永远也不会忘记他看我的眼神，他无所依靠，只是那样注视着我，好像我是他的父亲一样。"至此，荣格对于弗洛伊德的对父自卑感式的崇敬和恐惧完全消失，在现实人物身上寻找父亲形象的过程也彻底结束了。

1913年1月，荣格与弗洛伊德彻底决裂，并于1914年4月辞去精神分析协会会长之职，与其他的苏黎世成员一起离开了精神分析世界。

几乎同时，荣格还辞去了苏黎世大学医学院教授的工作，完全从学术界抽身，把自己置于一个完全孤立的状态。一段时间之后，荣格在自己家里开设了一家私人诊所，集中精力进行"与患者的对话和与自己自身的对话"。

关键的诀别

对弗洛伊德性欲理论的否定

1911—1912年，荣格出版了自己的书《力比多的变化和象征》，书中否定了弗洛伊德的性欲理论。这本书的出版成为了他与弗洛伊德决裂的契机。在国际精神分析协会会议上，荣格从正面批判了弗洛伊德的理论。



与自己的对话（1）

荣格对自我进行分析

与弗洛伊德的决裂，对荣格来说像失去父亲一样受到很大打击，他开始思考过去和未来的人生。

◆ 中年时期的危机

与弗洛伊德决裂之后，荣格从精神分析世界彻底抽身，而由此给他带来的孤独感让他觉得“自己像是完全漂浮在宇宙里一样”。因为当时荣格还没有确立自己独特的理论和治疗方法，也就是说，虽然和弗洛伊德决裂了，但是站在与他不同的立场上，自己应该怎样去进行治疗，荣格还没有确定。

这就好像一个有对父自卑感的青年在顶撞父亲之后离家出走，一旦要一个人生活时却又不知所措一样，现在的荣格也处在这个阶段。确实，荣格对自己的亲生父亲一直抱有失望感，之后终于找到了一个能够引导自己的真正意义上的父亲，可是现在却又与他决裂，从这个意义上来讲，荣格在精神上确实受了很大的打击。

不仅如此，与弗洛伊德决裂的时候，荣格正处于人生的中间地点，也就是所谓的迎来“中年时期危机”的时间。这是每个人都要面对的危机，为了被别人认可我们拼命努力着，可是突然要我们停下来，回首自己的人生，追求自己人生的真正的意义，每个人都会感到彷徨。

而荣格正是在这个中年时期需要回首人生，探索人生意义的时候，与弗洛伊德决裂，可以说他体验到了更加深刻的中年时期危机。

在孤独感中的荣格

与弗洛伊德的决裂带来的打击

荣格在悬而未决的状态中苦恼，那种状态就好像一气之下离家出走却又不知所措的少年一样。



迎来“中年时期的危机”

与弗洛伊德决裂的时候正好是荣格人生的转折点。他觉得自己常需要回归童年，通过接触石头来帮助自己走出困境。



与自己的对话（2）

荣格将自己作为研究对象

荣格发现自己也会出现幻觉，明白了原来自己内心也存在某些精神质的东西，于是他开始接受幻觉。

◆ 恐怖的幻觉体验

荣格在探寻以后的生存方式过程中，发现自己作为一个精神科医生，所研究的精神质的东西，原来在他身上也存在，于是就开始把自己作为研究对象。对于荣格来说，这是很重要的一步，那是在1913年的12月：

“我坐在桌子前面，重新考虑自己苦恼的事情，突然就倒下了。就好像书上写的那样，我开始向下跌落，仿佛要跌入某个黑暗深处，于是我变得非常恐慌。……过了一会儿，我睁开眼，发现眼前有一个洞穴入口，那儿站着一个和木乃伊一样的小人。”

这个幻觉其实一直继续了下去，出现了红色的水晶、地下的水流中浮着头部受伤的年轻人的尸体、巨大的埃及金龟子（金龟子的一种，经常用于古埃及的印章和护身符上）、水中出现了新生的红色太阳、不断喷出的血……

◆ 多次出现血的幻觉

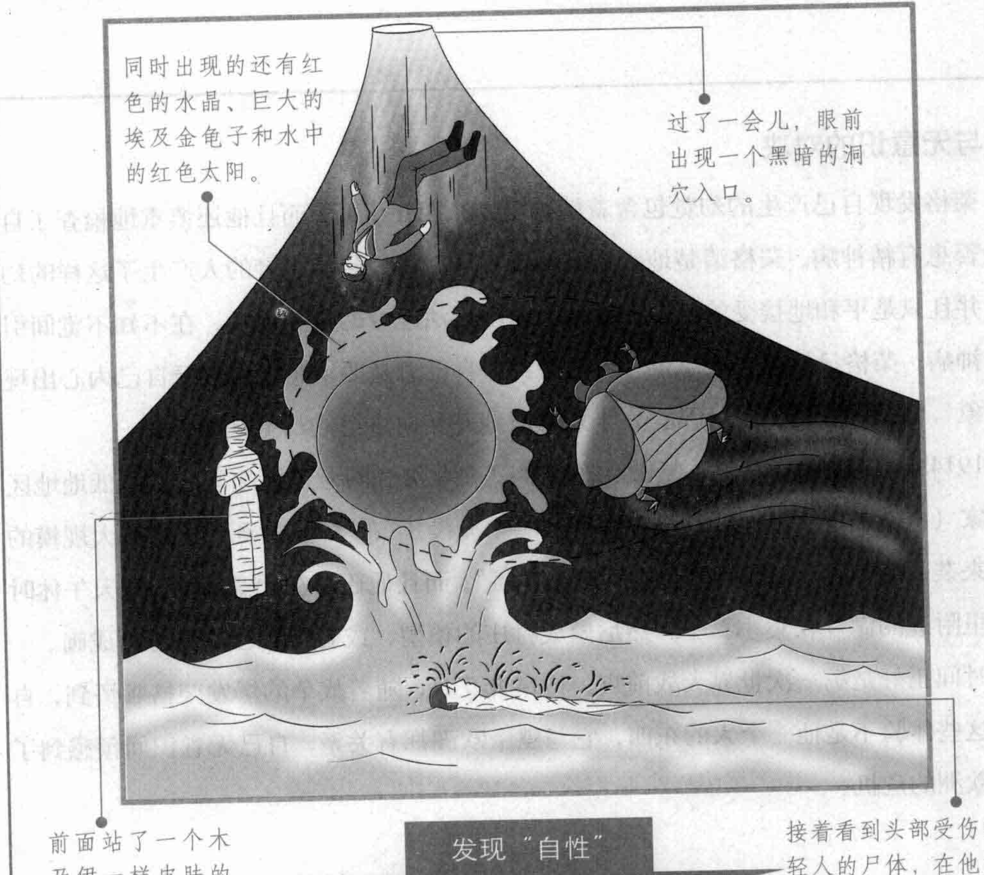
荣格一年中见了很多次血不断喷出的幻觉。他开始一直想要理解其中隐含的意义，可是后来他放弃了，只是平和地接受了这个幻觉。

事实上，作为精神科医生的荣格，这样平和地接受一个幻觉是非常危险的，因为这样的血和尸体的幻觉，其实是精神分裂症患者发作时经常出现的幻觉。

接受自己的幻觉

发现自己身上精神质的东西

这是荣格1913年12月出现的幻觉：荣格在想事情的时候，突然开始向下跌落，并被黑暗吞噬。



后来（1916—1918年间），由于在幻觉中体验了各种人物和幻觉，荣格在自己的体验中发现了心理整体的基底——"自性"，并用圆圈或者曼陀罗表示。这是当心灵遭遇巨大压力时不会崩溃的原因，是心灵发展的目标，还是每个人的中心本我不断发展的结果。

与自己的对话（3）

荣格对自己的幻觉进行分析

荣格领悟到“多次出现的血的幻觉”反映了第一次世界大战中欧洲的局势。

◆ 与无意识的对决

荣格发现自己产生的幻觉包含着精神质的东西在里面，而且他还慎重地检查了自己是否患有精神病。荣格清楚地知道，如果不是精神分裂症患者的人产生了这样的幻觉，并且只是平和地接受的话，那他就会渐渐无法区分幻觉和现实，在不知不觉间引发精神病。荣格虽然感到很恐惧，可是想到“自己总是要求患者‘接受自己内心出现的意象’，怎么能自己先怕了呢”，于是勇敢地开始向自己的幻觉挑战。

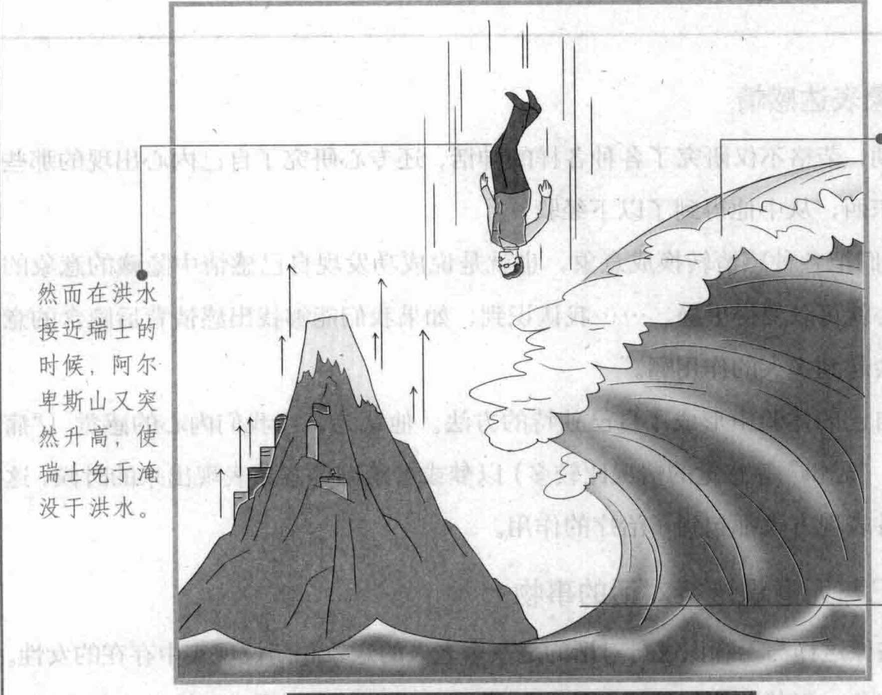
1914年春天，荣格总是重复做这样的梦：“在北海和阿尔卑斯之间北部和低地地区的国家（也就是瑞士以北的欧洲）全部被洪水淹没了”；“炽热的夏天里却有大规模的寒流来袭，整个地球和所有的生物都被冻住了”。而且他还总在无意识间，每天午休时去家里附近的湖畔收集小石子，然后做成村庄的模型，或者把自己的臆想画成画。

时间正好是第一次世界大战前夜。1914年7月，随着战争的爆发荣格领悟到，自己的这些体验不是他一个人的东西，它与整个欧洲都有关系，自己无意识间预感到了整个欧洲的危机。

向自己的幻觉挑战

与幻觉的较量

荣格虽然对幻觉感到了深深的恐惧，但还是勇敢地向它发出了挑战。这是荣格在1914年春天出现的幻觉：瑞士以北的欧洲国家都被洪水淹没。然而这次幻觉却预示了1914年7月第一次世界大战的爆发。



最开始，荣格以为自己患上了某种精神病，但后来荣格领悟到，自己的幻觉和梦境竟然是在无意识间预感到了战争的爆发。

- 洪水淹没欧洲——►战争席卷欧洲
- 阿尔卑斯山挡住洪水——►瑞士没有卷入第一次世界大战
- 洪水中的残骸——►战争带来的伤亡

与自己的对话（4）

荣格形成了自己独特的治疗方法

荣格认为，内心的苦恼通过梦境的意象表现出来，能起到治疗的作用。

◆ 通过意象表达感情

这一时期，荣格不仅研究了各种各样的神话，还专心研究了自己内心出现的那些来历不明的东西，从中他得到了以下经验：

"只要我们把各种感情转换成意象，也就是说成功发现自己感情中隐藏的意象的话，我们的心就可以变得平静。……我认识到，如果我们能够找出感情背后隐含的意象，对治疗会起到多大的作用啊。"

荣格从自己的体验中形成了自己独特的方法。他认为，当我们内心的感觉（"痛苦"、"辛苦"、"恐惧"等感觉的情况比较多）以梦或者绘画等意象表现出来的时候，这些意象和这种表现方式都起到了治疗的作用。

◆ 帮助自己与无意识进行对话的事物

帮助荣格像这样与无意识进行对话的是一个老人的意象和两位现实中存在的女性。这个老人的意象，促使荣格把梦境和臆想画成画，并从中获取灵感和精神上的支持。

而这两位现实中的女性，一位是荣格以前的病人，之后成为他的弟子，最后还成为了恋人的萨宾娜·史毕尔莱因（Sabina Spielrein）；另一位也是荣格以前的病人，与荣格有着40年以上亲密关系的托尼·沃尔夫（Toni Wolff）。这两个女人的存在无论是在现实中还是在荣格的臆想中，都给了他很大的支持，这一点荣格自己也是承认的。

从自身体验中寻找治疗方法

把心中隐藏的感情表现出来

荣格认为，即使是痛苦的东西，只要我们能把内心隐藏的感情通过梦境等表现出来，也能起到治疗作用。这是荣格梦境中的意象。荣格曾梦见一位老智者领着盲女莎乐美。



荣格就从这些意象中得到启示，并发现了人类集体无意识中存在着大量的原型。对于这些原型，人类既畏惧，又迷信。

荣格身边的女性

荣格身边有两位对其产生重大影响的女性。

萨宾娜·史毕尔莱因	俄籍犹太人，曾经被歇斯底里症和妄想症困扰，经过荣格的治疗得到恢复，是荣格第一个心理分析患者。之后，在荣格的帮助下取得心理学学位。她的名为《毁灭作为开始存在的原因》的论文预告了弗洛伊德死亡本能的理论。
托尼·沃尔夫	患有高度的抑郁症，接受了荣格的治疗，之后成为荣格的秘书，曾担任心理学会俱乐部的创会会员，并于1928—1945年任会长，是卓越的分析心理学家之一。

与自己的对话（5）

荣格确立“原型”的概念

荣格在老人意象和女性形象的支持下，成功地与无意识进行了对话。荣格设想——能够产生更加普遍的意象的“原型”应该是存在的。

◆ 与无意识的对话，开始自己独特的理论

在与无意识的对话过程中，荣格逐渐创造出了自己独特的理论。他发现，在他不断与老人意象和女性形象对话的过程中，自己意象中的老人和少女以组合的形式出现在自己心中。荣格觉得这很不可思议，做了大量的调查，结果他发现，世界上很多神话传说中都会有这样的老人和少女的组合的出现。这既可以说是智慧（老人）与爱情（少女）的结合，又可以说是智慧（老人）与灵魂（少女）的结合，在理论意义上来讲还可说是理性（老人）与感情（少女）的结合。

也就是说，这样的意象并不是荣格自己想象出来的，而是人类自古以来就有的，现在又通过荣格显现了出来。在内容方面，这里所说的老人并不是某个特定的老人，只是普通的应该叫做“老贤人”的意象；而少女也只是能够引导人进入深层世界的普通女性意象。

从这些体验中，荣格设想了超出个人的普遍存在的意象模式的存在，即“原型”。不仅如此，他还设定了多种原型，比如“母性的东西”（母亲原型）、“父性的东西”（父亲原型）、“内心的异性”（阿尼玛和阿尼姆斯）。从与弗洛伊德决裂后，荣格因为“找不到自己独特的东西”，一直有一种悬而未决的感觉，可是这个理论把他从那种感觉中解救了出来。

“原型”理论的诞生

老人和少女的组合

荣格把自己的意象中出现的老者和少女称做“埃利亚”和“莎乐美”。荣格后来才知道，这个老人与少女的组合在世界上很多神话传说中都出现过。

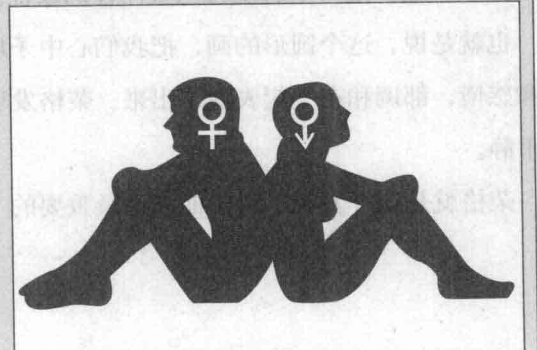


“原型”的设想

荣格认为这样的意象是从古至今人类共通的东西，将其命名为“原型”。



旧石器时代的泥人代表了母亲的形象，从这一形象中产生的母亲原型是人类共通的。



代表“内心的异性”的阿尼玛和阿尼姆斯。

圆形画与自我治疗

荣格利用画圆进行自我治疗

荣格每天画一些小小的圆形画，之后他才发现这些画里竟然表现出了自己的精神状态，能够让自己平静。

◆ 发现"自我"原型的体验

第一次世界大战中，荣格作为军医，在一家专门收留逃到瑞士来的外国士兵的收容所工作。在这家收容所工作时期，不知道为什么，他每天早上都在本子上画一些小小的圆形的画，然后通过这些画来观察自己内心的变化。据他自己说，当自己心情烦躁的时候，圆形的外部就会出现破损变得不对称，如果心情好的时候圆也会很和谐。

这个可以说是——用现在所谓的绘画疗法来进行自我治疗。

前面也说过，荣格自己的理论已经开始萌芽，再加上这种自我治疗效果明显，到1918年第一次世界大战末期的时候，荣格终于从黑暗中逃离。直到这时，他才发现，这个圆形把自己内心的各种因素，特别是对立的因素（以荣格为例，就是第一个自己和第二个自己，也就是自卑的自己和骄傲的自己，以及科学的自己和浪漫的自己）都总结在了一起，是一个表现自己整体性的象征。

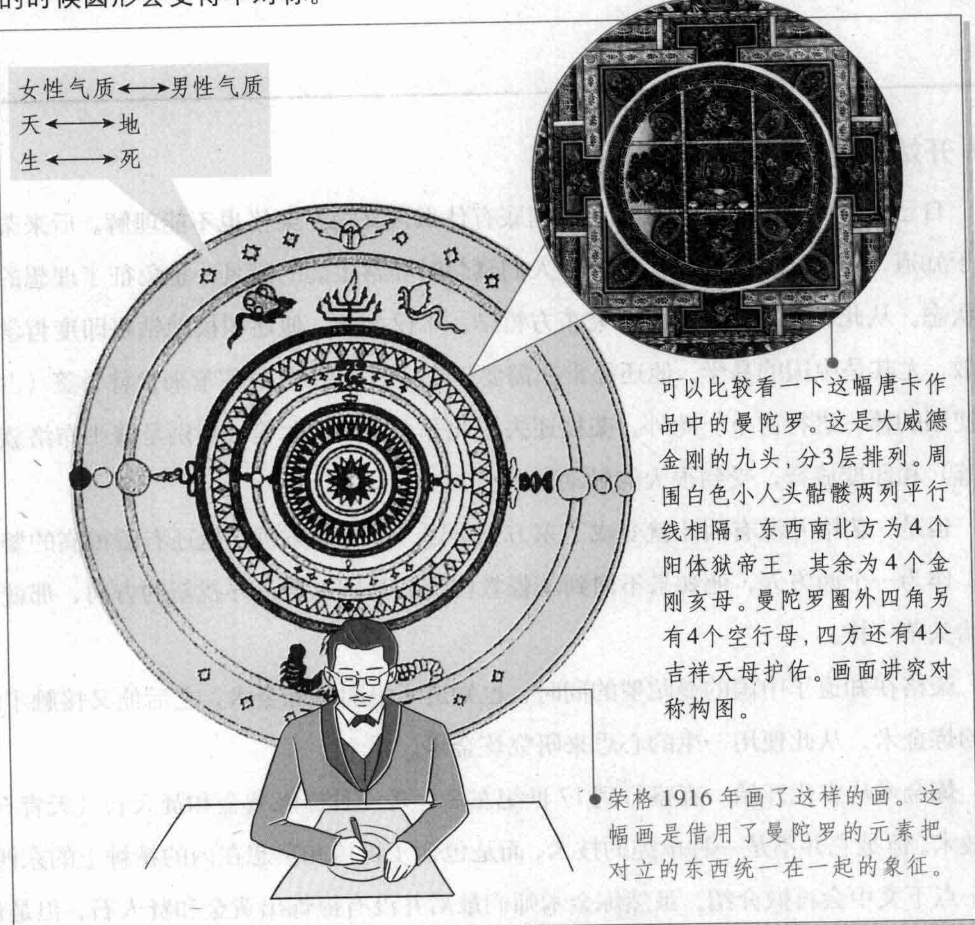
也就是说，这个圆形的画，把我们心中矛盾的对立的因素，比如自卑和骄傲、理论和感情，都调和在一起表现了出来。荣格发现，通过画这样的画，可以让我们的心灵平静。

荣格就是这样发现了对于他来说最重要的"自性（the self)"原型。

圆形画之谜

开始画小小的圆形画

荣格每天早上都往本子上画圆形的画。心情平静的时候圆形会特别圆，烦躁的时候圆形会变得不对称。



可以比较看一下这幅唐卡作品中的曼陀罗。这是大威德金刚的九头，分3层排列。周围白色小人头骷髅两列平行线相隔，东西南北方为4个阳体狱帝王，其余为4个金刚亥母。曼陀罗圈外四角另有4个空行母，四方还有4个吉祥天母护佑。画面讲究对称构图。

荣格1916年画了这样的画。这幅画是借用了曼陀罗的元素把对立的东西统一在一起的象征。

相关链接

曼陀罗的含义　曼陀罗是藏传佛教术语，梵文是mandala。意译为坛场，本意是指轮围具足或“聚集”，也称为曼荼罗、满达、曼扎、曼达，指一切圣贤和功德的聚集之处。曼陀罗是僧人和藏民日常修习秘法时的“心中宇宙图”，一般是以圆形或正方形为主，相当对称，有中心点。

与异域文化的对话

荣格对东方哲学和炼金术的研究

荣格发现，无意识意象和东方哲学有着很大的共通性，于是开始积极研究东方哲学，并接触了炼金术。

◆ 开始研究异域文化

自己无意间每天画的圆形的画，到底有什么含义呢？荣格也不能理解。后来荣格终于知道，它在东方被叫做曼陀罗，人们冥想时非常重要的道具，也象征了理想的精神状态。从此，荣格开始正式研究东方哲学。不仅如此，他还积极地钻研印度哲学和佛教，尤其是中国的易学。他还经常在需要下决定时，用49根芦苇来代替竹签（占卜时使用的棒）进行占卜。此外，荣格还去了北非、中非、北美（特别是普韦布洛族的部落）和印度旅行，受到很大的触动。

但是，荣格并没有因此就变成了东方哲学迷，对于东方哲学他还有着很高的警惕心。作为一个西方人，他如果不回到基督教传统的基础上再去寻找新的方向，那就像根墙头草一样。

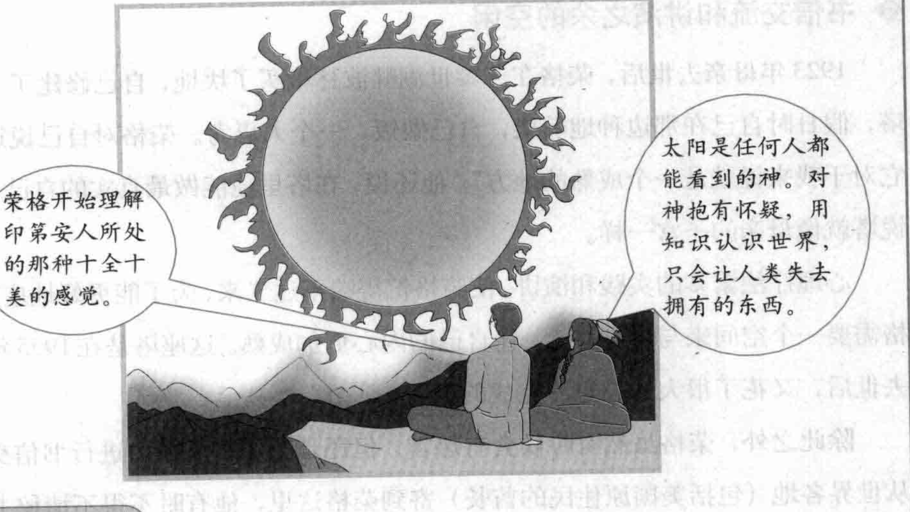
荣格在知道了中国的曼陀罗的同时，也知道了中国的炼金术，之后他又接触了西方的炼金术，从此便用一生的心思来研究炼金术。

炼金术从古代开始一直盛行到17世纪左右，是一种提炼黄金和贤人石（天青石）的技术。但是它并不是一种单纯的技术，而是包含了祈祷和冥想在内的精神上的东西，这一点下文中会再做介绍。虽然炼金术师们最后并没有提炼出黄金和贤人石，但是他们的传统与近代化学有着很大的关系，成为了西方思想的根源。

旅途中的发现

接触异域文化

荣格还去了北非、中非、北美（特别是普韦布洛族的部落）和印度旅行，受到很大的触动。荣格第一次旅行是1920年去北非，1924年又去了北美，之后又访问了东非等地；1924年，荣格访问了新墨西哥的印第安人村庄普韦布洛，认识了那里的印第安人。荣格开始了解到印第安人的文静和典雅来源于他们对太阳神的信仰，从而他们的生活都带有宇宙论的色彩。

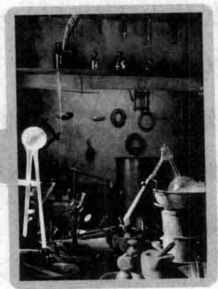


接触炼金术

荣格十分热衷于研究炼金术。炼金术是从水银、硫黄、盐等非金属中提取金和银等金属物质的技术，与宗教和哲学也有很大关联。这幅图描绘了炼金术士正在进行医学上的各种研究。



《工作中的炼金术士》老彼得·勃鲁盖尔



图中有不少仪器和工具都与今天用的实验器材十分相似。

石塔里的生活

荣格在石塔中的思考和发现

母亲去世后，荣格为自己修建了一座石塔，开始了在塔里的生活，并且和世界各地的人都进行书信交流和心理疗法的实践。

◆ 书信交流和讲演之余的空闲

1923年母亲去世后，荣格在苏黎世湖畔波林根买了块地，自己修建了一座古式石塔，假日时自己在那边种地劈柴，自己做饭，一个人思考。荣格对自己说过，“最初，它对于我来说就是一个成熟的地方”。他还说，在塔里他能做最真实的自己，对于他来说塔就像母亲的子宫一样。

心理疗法繁多的实践和演讲，使荣格忙得喘不过气来，为了能更好地应对它们，荣格需要一个空间来与自己对话，让自己的内心更加成熟。这座塔是在1955年妻子埃玛去世后，又花了很大的心思才完成的。

除此之外，荣格虽然有时候会有怨言，但还是花了很大精力进行书信交流。书信从世界各地（包括美国原住民的酋长）寄到荣格这里，他有时不得不请秘书帮忙来给他们回信，但正是这样的书信交流使荣格的思想更加成熟。

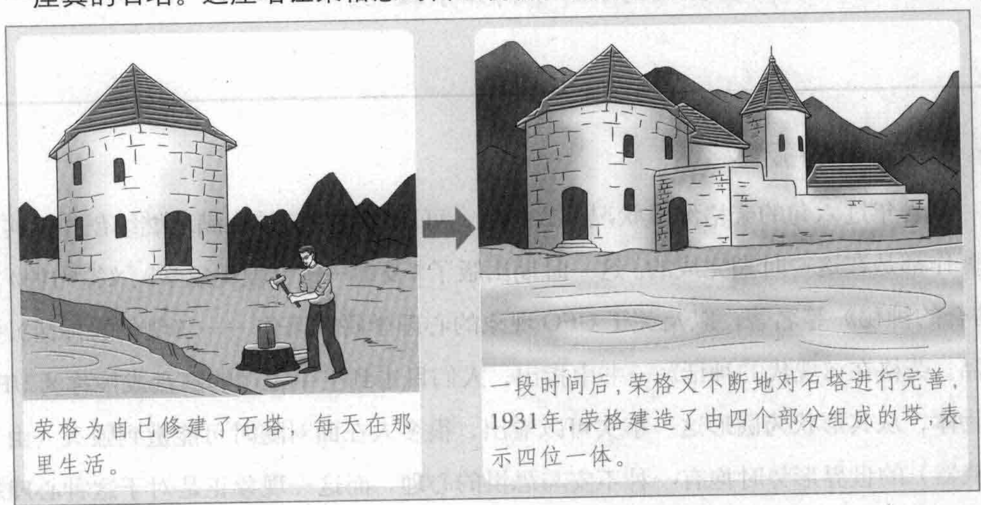
进入1930年，以希特勒为首的纳粹集团掌握了德国政权，开始镇压犹太民族，作为分析心理学国际学会（IAAP）会长的荣格，一边拥护犹太民族，一边却又发表文章强调犹太民族中还有阿利亚（Arya）人、日耳曼人和基督教徒（德国人等所谓欧洲人），被人误认为是反犹太派。

第二次世界大战结束前的1944年，荣格跌倒导致骨折，从而引发心脏病，进入昏迷状态。那个时候，他感觉到自己好像是漂浮在宇宙之中俯视地球一样。也就是现在所说的弥留经验。

建造石塔为家

寻找一个人的空间

由于制作村庄模型给荣格带来了治疗效果，于是在1923年，荣格就修建了一座真的石塔。这座塔让荣格感到自己仿佛回到母亲身体里一般的温暖。



荣格为自己修建了石塔，每天在那里生活。

一段时间后，荣格又不断地对石塔进行完善，1931年，荣格建造了由四个部分组成的塔，表示四位一体。

与世界对话



荣格在弥留的时刻领悟到生命的意义，并把死亡作为了自己此后的研究主题。

对话与误解

荣格孤独之苦的结束

荣格继续执笔创作，并且参与电视及电影纪录片的制作，想以此将自己的思想传达给世人，却在世人的不解中离开了人世。

◆ 不被理解的孤独感

尽管年过六旬的荣格健康状况令人担忧，可他却依然精神饱满地继续创作，其主要著作都是在这一时期完成的。这一时期出版了《爱翁——自性现象学》、《答约伯》及《结合的神秘》等名著，以及关于UFO现象的心理学研究著作——《现代的神话》等作品。荣格在《现代的神话》一书中指出，人们目击到空中飞过的圆盘或被称为UFO的物体，从其形状为圆形这一事实可以看出，很多人在面对随时可能遭到毁灭（由于核武器）的世界形势时抱有一种不安与恐惧的心理，而这一现象正是对于这种心理起着补偿（消除）作用的集体性幻觉。

晚年的荣格为了将自己的思想传达给世人，广通书信，广收弟子，并参与电视及电影纪录片的制作。然而，他却受到神秘主义者、反犹太主义者，甚至于反基督教者的深深误解，并遭受了众多的非议。尽管有众多的弟子及支持者的拥护，并且获封多所大学的名誉博士称号，晚年的荣格却承受着不被理解的孤独之苦。

1953年春，长年与荣格交往甚密的托尼·沃尔夫女士去世，1955年爱妻埃玛·劳辛巴赫·荣格去世，最终使荣格将自己幽闭于塔中。1956年，他曾给友人写过这样的一封信：

“我这几十年来常常不被人理解或被误解着。虽然当初为了交流与辩论倾尽了我所有的努力。”

1961年6月6日，荣格在亲人的陪伴下，在自己的家中走完了一生。

晚年的荣格

精力充沛的写作活动

著　作	内　容
《爱翁——自性现象学》(1951)	关于基督教及诺斯替教的象征的研究著作。
《答约伯》(1952)	旧约圣经《约伯记》的解释。指出神的专横是由于其缺乏女性性征。
《结合的神秘》(1955—1956)	炼金术研究著作。探究炼金术师心理的改观，记述了炼金术的心理学意义。
《现代的神话》(1958)	从心理学角度研究UFO现象。指出这种现象是由人们的不安及恐惧衍生出的幻觉。

不被理解的孤独之苦

晚年的荣格尽管每天忙于通信及电视、电影制作，却没有忽略石塔的建设。妻子去世之后荣格便在塔中闭门不出，直到1961年离开人世。



荣格与弗洛伊德的第一次长谈

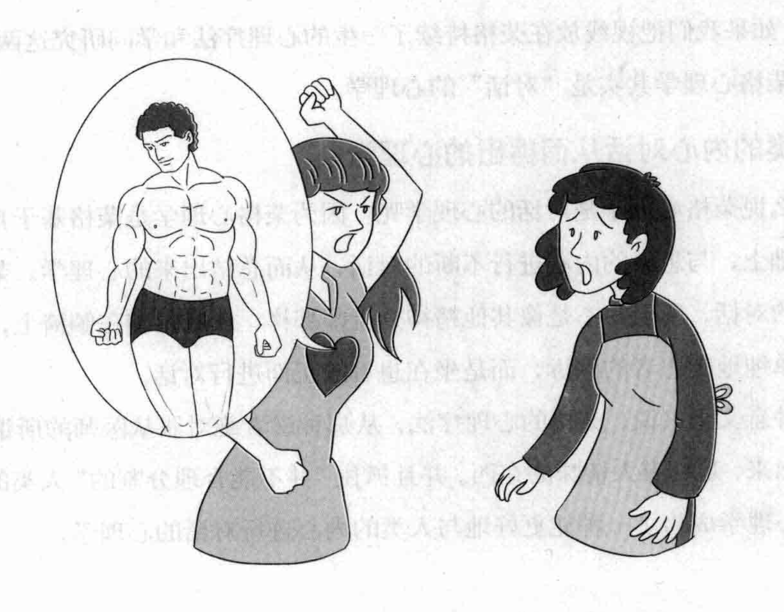
围绕着超心理学事件，荣格与弗洛伊德的一次谈话事件在心理学史上是最为人津津乐道的。

1909年，在弗洛伊德的家中两人就心理学问题展开讨论。在话题转向超心理学与预知时，事情发生了。弗洛伊德说超心理学现象不可能发生时，荣格感觉到自己的隔膜如同铁一样，变得很热。随后，两人身旁的书架上传来了嘎吱嘎吱的响声。荣格说这便是刚才所说的超心理学现象之一。弗洛伊德反驳道："这真是愚蠢之极。"于是荣格说："为了证明我所说的是正确的，我会让那样的声音再响一次。"而实际上就在这句话说完的同时，书架上传来了同样的声音。荣格自己也反复强调说："当时我也不知道是什么给了我这样的自信。"尽管荣格回去之后这种声音也持续发生过，然而弗洛伊德还是认为这与超心理学没有任何关系。

第 二 章

为了对话的荣格心理学

荣格认为，为了理解人类的复杂且无法合理分割的心理，与内心对话是最重要的。



荣格心理学

开启深层心理学

“梦的解析”和“灵异”等都是大部分人对荣格心理学持有的偏见。事实上，荣格心理学的根本在于“对话”。

◆ 以“对话”为根本的荣格心理学

荣格将其心理学划归为深层心理学的一类。所谓深层心理学，是以“在我们人类的心中，意识的控制以及超出意识的无意识的作用占了很大的比重”这样一种观点为立场的心理学。但是，荣格心理学的内容囊括了各个方面，所以以各种形式被介绍出来。比如，作为以梦的解析为中心的心理疗法的基本理论来介绍；或者作为集体无意识和原型等独特理论的心理学来介绍；还有，作为包含共时性和布置等多少带有些神秘色彩的思想来介绍。

但是，如果我们把视线放在荣格持续了一生的心理疗法和学问研究这两个方面上，就能发现荣格心理学其实是“对话”的心理学。

◆ 与人类的内心对话从而得出的心理学

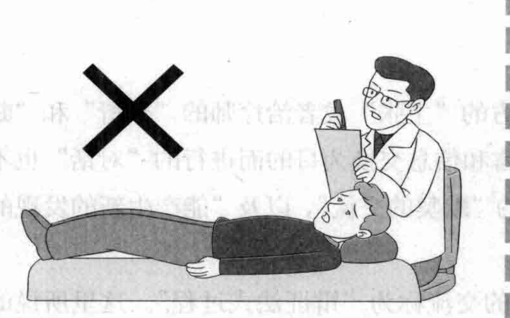
为什么说荣格心理学是对话的心理学呢？因为荣格心理学是荣格基于自己与内心对话的基础上，与患者的内心进行不断的对话，从而总结出来的心理学。荣格特别重视与患者的对话，所以并不是像其他精神分析师那样，让患者躺在躺椅上，自己坐在患者背后单纯地听患者的倾诉，而是坐在患者的正面进行对话。

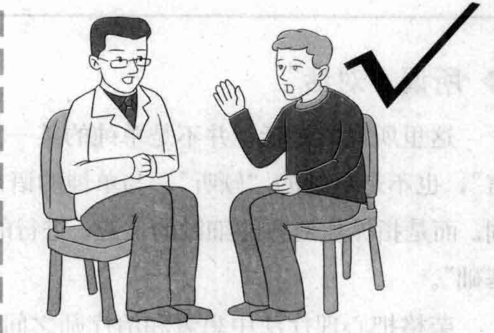
从这种意义上来说，荣格的心理疗法，从那种患者绝对服从医师的所谓科学的权威中解放出来，是更有人情味的东西。并且抓住“并不能合理分割的”人类的内心，从而使荣格心理学成为了一种能更好地与人类的内心进行对话的心理学。

了解荣格的心理学

“对话”的心理学

荣格通过与自身的对话以及与患者对话总结出了自己独特的心理学。可以说荣格心理学是对话的心理学。从心理疗法的方法来看，这不是让患者躺在躺椅上自己坐在患者背后听患者倾诉的方法，而是患者与治疗师正面进行对话的治疗方法。





荣格心理学的产生背景

社会、历史背景	工业发展	19世纪末期到20世纪上半叶，西方工业社会发展到顶峰时期，生产技术和自然科学日新月异，社会开始重视和强调人的智力和理性，但是社会阶层不断分化，宗教的衰败，战争的爆发，使人们的精神处于困境。
	时代思潮	理性与非理性对抗成为这个时代思潮的两股力量。歌德、叔本华、尼采的思想对荣格有很大的影响，荣格对潜意识的研究、对情结的强调与当时社会要求非理性的时代精神有很大关系。
思想渊源	哲学方面	公元前三四百年，古希腊柏拉图哲学中的理念（idea）就是荣格心理学中“原型”概念的由来。柏拉图在《理想国》中表达的政治理想和对于灵魂三等分的构想体现了其在整体中追求部分的协调、和谐和平衡的思想，对荣格重视潜意识与意识相平衡的思想也有影响。
	科学方面	物理学中的熵定律和能量守恒定律被荣格用来打比方，说明心理能量的守恒，拉马克学说中器官用进废退理论和获得性状的遗传理论对荣格的原型理论有很大影响——荣格指出由一代或者数代获得的经验能够沉淀为原型遗传给后代。

人类需要“对话”

通过“对话”来了解复杂的内心

人类的内心世界很复杂，所以人们需要通过这里所说的“对话”来使双方进行默契的交流，从而相互了解。

◆ 所谓“对话”

这里所说的对话，并不是单纯的某一方的“主张”或者治疗师的“分析”和“断言”，也不是单纯的“倾听”。与单纯的语言和信息交换为目的而进行的“对话”也不同。而是指抓住对方的细微的反应，进行的“默契的交流”，以及“能产生新的发现的基础”。

荣格把心理疗法中患者和治疗师之间的交流称为“辩证法式过程”。这里所说的“辩证法”是哲学用语，简单地解释一下就是“互相对立的物体互相影响，从而更接近真相，并且深化提高”。也就是说，并不是治疗师只依靠权威进行治疗，而是和患者平等地交流来进行治疗，双方之间并不是一相情愿而是互相作用。

◆ 对话很重要的另外一个理由

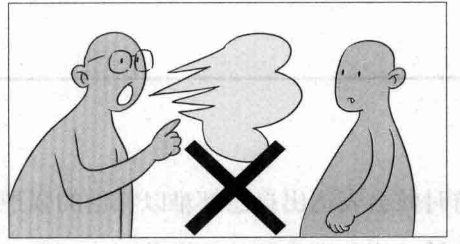
荣格心理学的另外一个基本的趋势是这样一种思想，“人类的内心总是同时存在着两种截然相反的心情或者趋向性”。例如，人类内心都是爱与恨同时存在的。当与恋人分手时，其实想分手与不想分手这两种心情都是存在的，并且几乎是一样强烈的。另外，超出这种简单的有意识的感情，产生完全无意识、相反情绪的情况也很常见。例如，我们一边祈求能有像母爱一样的包容自己的爱情，但是又害怕被这种爱吞噬，最后还是远离这种爱。变换一个视角来看，正义感和邪恶的心、坚强的心和软弱的心、男子汉气概和女孩的温柔等，这些有着截然相反性质的心情都是在人类的内心同时存在的。

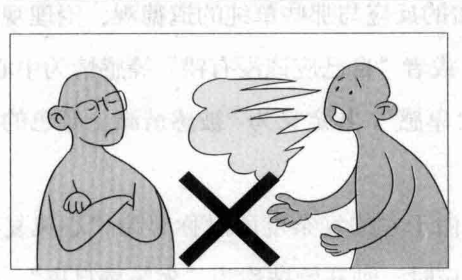
综上所述，人类的内心会在各种层面上，以截然相反的推动力同时发生作用，内心的问题是不能用一个原因产生一个结果这种单纯的推理来解释的。只有以对话这种平等的形式通过细致的交流以及细微的调整，才能解释人类这种复杂的内心。

交流的日积月累

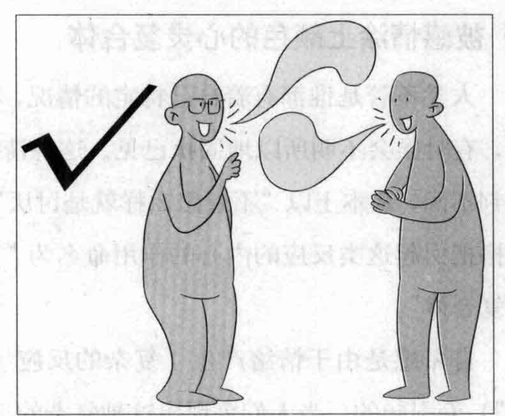
对话的含义

对话并不是某一方的单纯的主张或者分析，而是根据对方的反应，来产生新的发现而进行的交流。





荣格把心理疗法中患者和治疗师之间的交流称为“辩证法式过程”——“互相对立的物体互相影响，从而更接近真相，并且深化提高”。



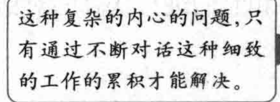
人类复杂而矛盾的心情

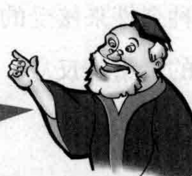
人类的内心总是同时存在两种完全相反的心情。比如，有这样的例子：

“爱”与“恨”同时存在的人类，会因为喜欢所以才不想分手，会因为疲惫了又想结束。

还有很多情况：

◎想要得到母爱←→害怕被吞噬
◎想要被权威人士认可←→超越权威人士
◎强烈的正义感←→邪恶心
◎坚强的心←→软弱的心





“自卑感”理论

复杂的情绪会让人产生自卑感

我们的内心总是由于复杂情绪的反应而产生“自卑感”，为了更清醒地面对我们的心灵，我们自己必须要注意自己情绪的反应，并和它们进行认真的对话。

◆ 被感情涂上颜色的心灵复合体

人类不管是谁都有着自己特定的情况，有时候会表达出自己都难以相信的强烈感情，有时候会不明所以地固执己见。这种情绪的反应与那些单纯的道德观、伦理观等批判不同，基本上以“不管怎么样就是讨厌”或者“自己应该没有错”等感情为中心。荣格把引起这类反应的内心的作用命名为“自卑感”，其定义为“被感情涂上颜色的心灵复合体”。

自卑感是由于情绪产生了复杂的反应（由于它的复杂度所以称其为“心灵复合体”）而引起的。当人们表现出这种复杂的反应时，刚开始被称为“劣等感自卑”，是荣格所说的种种自卑感中的一种。

◆ 承认自卑感并与之对话

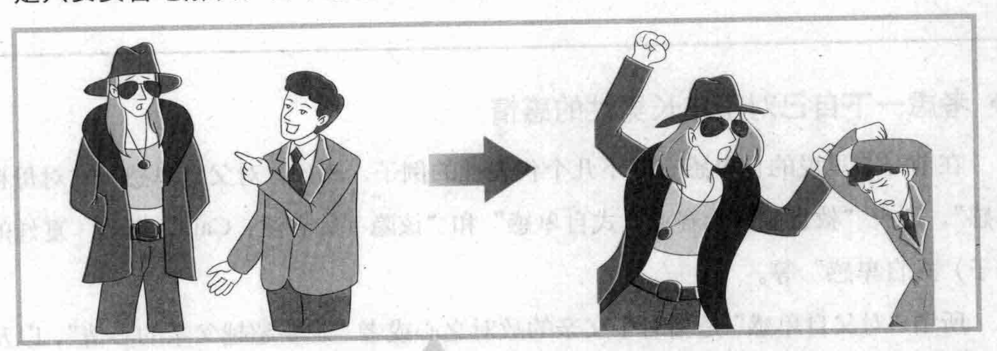
自卑感的棘手之处在于，人们常常不愿承认自己本身有自卑感。所以，当第三者看来很明显是由于自卑感而产生了反应，可是本人却以为是很正常的反应。而且，当被别人指出自己有自卑感时，人们往往会变得更加固执，或者会更加愤怒。也就是说，即使平时非常理性平静的人，当遇到自卑感这个问题时也会变得不冷静或者不通情理。

因为自卑感是产生这个棘手问题的原因，所以我们认识到自己的自卑感，尽量控制自己不做出复杂的情绪反应是很重要的。只要我们能控制自己容易反应的敏感的部分，并且把现实作为一种个性来接受的话，自卑感就可以消除了。为了做到这样，我们自己必须要注意自己的情绪的反应，并和它们进行认真的对话。不过，这其实也是很难做到的。

正视自卑感

内心深处的“自卑感”

人类会由于一些内心的作用，对于某种特定的事物产生极端的感情或者莫名地固执己见，荣格将这种内心的作用命名为自卑感。这种自卑感虽然很棘手，可是只要妥善地解决，自卑感就可以消除。



当有人指出自己有劣等自卑感时，会极度愤怒，而且变得更加顽固，直到周围的人不再说关于那个人的自卑感的问题为止。此外，自卑感还有很多表现。



对父自卑感

想超越父亲和被父亲认可的心理

如果想要超越父亲以及被父亲认可这两种复杂的心情互相交织，就会表现出强烈的情绪反应，从而产生对父自卑感。

◆ 考虑一下自己对于年长男性的感情

在前一节里说的自卑感有以下几个代表性的例子，比如“对父自卑感”、“对母自卑感”，还有“救世主（弥赛亚）式自卑感”和“该隐（编者注：Cain，亚当·夏娃的长子）式自卑感”等。

所谓“对父自卑感”是指对于父亲的敌对之心或者“想要超越父亲的心情”，以及“想要得到父爱，并且被父亲认可”等复杂的心情互相交织，偶尔表现出的强烈的情绪反应。而且，对父自卑感的对象不一定只有自己的父亲，有时候会是自己的上司、老师等年长的男性；有时候还可能是没有见过面的政治家、学者、名人等有权威和地位的人。当那种对父自卑感被刺激时，就会产生强烈的情绪反应。在对象并非直接认识的情况下，就通过想象产生一种敌意或者竞争意识，会有那种“总有一天要被那个人认可”的想法。

当一个人对男性产生不明所以的反抗，但非常想要被对方认可的心情又特别强烈时，那是因为不论男女都有可能有对父自卑感。尤其是女性，若她只和年长的男性谈恋爱，那她一定是有对父自卑感。这种情况其实是这些女性将自己对于年长男性那种强烈的情绪反应误认为是爱情，才建立恋爱关系。

对于这种对父自卑感，当然最重要的也是与自身的对话。大家一定要确定自己对于年长男性的感情是哪种感情，而且要弄清楚那种感情是对某个特定的人还是对所有男性，要一直追问自己是否有一种强烈矛盾的心情，将问题明朗化。

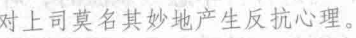
对年长男性的反应

存在对父自卑感的反应

对父自卑感是指对父亲的敌对心或想要得到父爱等复杂的心情互相交织产生的情绪反应。

例如




对上司莫名其妙地产生反抗心理。


另一方面，为了想要被上司认可又极度地努力工作。

认为自己有对父自卑感的朋友，请看以下几个问题：

- 自己对于年长的男性抱有怎样的感情？
- 是否并不是对于某个特定的男性，而是对于一些男性都会产生极端的情绪反应？
- 那种感情是否矛盾？

相关链接

该隐式自卑感　右图是该隐杀死兄弟亚伯的绘画作品。在圣经故事里，该隐和亚伯都是亚当和夏娃的孩子，由于神更喜欢亚伯献上的祭品而不喜欢该隐献上的，于是该隐心生忌妒，杀死了亚伯。该隐的忌妒之心就是一种自卑感的体现——不能够正确面对自己的表现不如和自己身份差不多的人，而产生过激的情绪反应。



对母自卑感

想要被母爱包容又怕被束缚的心理

对母自卑感是一种想要被母爱包容，却担心自己被母爱束缚的矛盾心理。

◆ 男女都可能有的“对母自卑感”

“对母自卑感”的情况是指由于以下两种心理而产生反应：一方面“想要得到母爱（因此自己会努力成为一个好孩子）”、“想要母亲包容接受自己的一切”、“想要母亲满足自己所有的要求”；另一方面，当自己不能被满足的时候，会产生一种“为什么不再多爱我一点”的敌意和怨恨，或者一种“反正她也不会理解我”、“肯定她也放弃了我”等强烈的失望和放弃心理。

对母自卑感的对象也并不是只有自己的母亲，当这种自卑感被刺激时，对于年长的女性或者他人的母亲都有可能产生同样的反应。例如，对于自己公司或者住的地方的年长女性，刚开始时紧张不安，可是一旦得到她们一次和善的待遇时，就会想要得到更和善的待遇。而且另一方面，因为很小的一件事而对她们产生反抗心理，讨厌被她们干涉或者束缚，会有一种敌意，其实这也是由于自卑感产生的反应。

当男性有这种对母自卑感时，对象不一定比自己年长，年龄相近的情况也很常见。所以对于自己的恋人、同事，甚至部下或者比自己小的女性也会产生情绪上的反应。

恋母情结和恋父情结的意思只是单纯的“过分依赖父母，在自己的恋人身上追求父母的影子”。而荣格理论所说的“对母（对父）自卑感”中，包含了矛盾的感情的反应，更加复杂。

对年长女性的反应

存在对母自卑感的反应

对母自卑感是指想要得到母爱的心理和为什么不能接受自己的失望心理互相交织，产生情绪反应。

例如



一旦得到女性一次和善的待遇，就会想要得到更和善的待遇，从而纠缠不清。

恋母情结和对母自卑感的区别

例如，喜欢上和自己母亲相似的人这种所谓的恋母情结，如果是"对母自卑感"则会包含一些矛盾的感情在里面，更加复杂。





救世主式自卑感

想做救世主拯救别人的心理

有这种自卑感的人，有一种“因为自己想要被拯救所以想要拯救别人”的心理，但是会给其他人带来困扰从而被厌恶。

◆ 想要帮助别人的人容易有这种自卑感

下面，我来介绍一下“救世主（弥赛亚）式自卑感”。

所谓“救世主式自卑感”是指“因为自己想要被拯救所以要拯救别人”或者“通过帮助别人来证明自己的存在，确立自己的优势”等自卑感。其实这种人的心里有两种复杂的心理互相交织，即“自己不如别人”和“不是，自己是可以拯救别人的优秀的人”。从这点可以看出，救世主式自卑感和劣等意识自卑感有着密切的关联。

那些想要做心理咨询、临床心理、福利组织、护士、护理等“援助职业”的人，大部分都有这种自卑感。由于这种自卑感而做出的行为，明明是好意，可是一般情况下反而会给别人添麻烦。也就是说，虽然从被帮助的人这一面来看是好意，但却不是真正为了帮助别人而做的，而是为了达到自我满足。

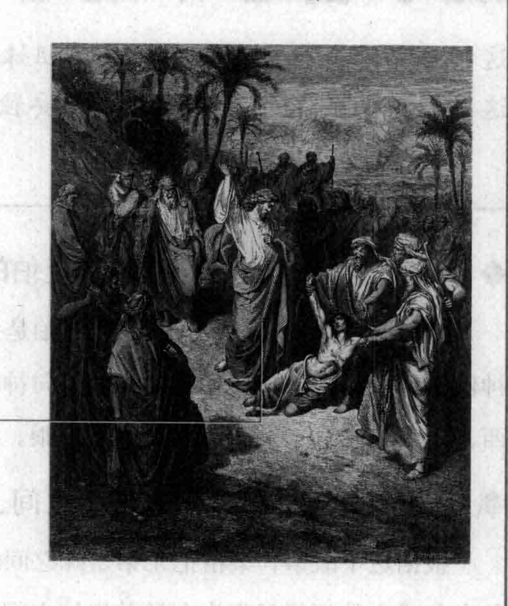
而且，因为有这种自卑感的人并不是真的为别人着想，所以当被帮助者拒绝了他们的帮助，或者有其他的要求时，就会变得不高兴。而当他们的行动没有达到自己预期的结果时，可能不能面对现实，于是就会持续这种行动或者中途轻易地放弃。

将来想要做援助职业或者已经从事这种工作的人，希望大家可以确认一下自己是否有救世主式自卑感的症状。如果真的已经有这种倾向，希望大家可以认真考虑一下自己的行为是否真的“对对方有帮助”。

为了自己而想要拯救别人的心理

救世主式自卑感是什么

救世主式自卑感是认为自己不如别人的心理，与认为自己是能够拯救别人的优秀的人的心理互相交织，产生的情绪反应。



“救世主”或“弥赛尔”是对基督的另一种称呼。怀有救世主式自卑感的人就会像基督那样，把拯救他人看做生命中非常重要的部分，如同图中为少年驱魔治病的基督。

救世主式自卑感的表现



一般认为，想要从事心理咨询专家、临床心理专家、护士、护理等职业的人士较容易有救世主式自卑感。



有救世主式自卑感的人做出的行为，明明是好意，可是一般会倒添麻烦。



将来想要从事援助职业或者已经从事这个职业的人，希望大家认真考虑一下是否会因为有救世主式自卑感而做出一些令别人困扰的事情。

该隐式自卑感

混杂着忌妒的想要独占的心理

这种自卑感会把对于自己的兄弟姐妹的竞争和忌妒心复杂地混合在一起。在这种心理的最深处，隐藏着“想要独占父母的爱”的心理。

◆ 从《旧约全书》中的该隐和亚伯的故事当中得名

据《旧约全书》记载，该隐和亚伯是关系特别好的兄弟。哥哥该隐耕地为生，向神供奉农产品；弟弟亚伯放羊为生，向神供奉肥羊。可是神祇喜欢弟弟亚伯供奉的东西，对该隐供奉的东西连看都不看一眼。于是该隐特别愤怒，将亚伯杀死了。

◆ 发生在兄弟姐妹之间、同事之间、前辈和晚辈之间

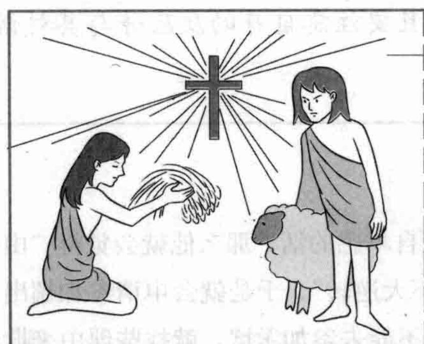
根据这个故事，荣格把兄弟姐妹之间的强烈的敌对感情命名为该隐式自卑感。这种自卑感也是不仅只产生在兄弟姐妹之间，与此类似的同事、前辈和晚辈之间也经常发生。而且这种自卑感并不是单纯的竞争意识和忌妒心的交织，在它的最深处还隐藏了“想要独占父母、老师或者上司的宠爱”的心理，这是该隐式自卑感独有的特征。也就是说，与《旧约全书》的该隐的故事中由于“神的宠爱”而产生的强烈的爱憎感情一样，为了得到父母、老师或者上司等重要的人的宠爱和肯定，产生了这种自卑感。

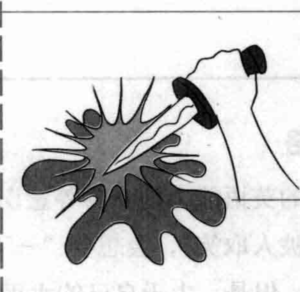
因为宠爱和肯定是产生自卑感的原因，所以该隐式自卑感由各种各样的形式表现出来。比如，学业或者工作的成绩、外貌、男子汉气概、淑女气质、体育或者料理的能力等。在这些方面，会产生一些比如“被宠爱的本来应该是自己”等想法，当其他人比自己优秀的时候，会产生一些情绪上的反应，例如“现在体育好也没什么用”、“成绩虽然好，可是人特别无趣”等。

该隐式自卑感

该隐和亚伯的悲剧

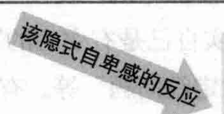
“该隐式自卑感”从《旧约全书》“创世纪”的第四章“该隐的故事”中得名。



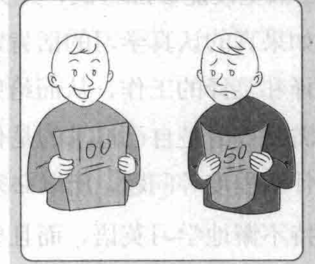


哥哥该隐供奉农产品，弟弟亚伯供奉肥羊，可是神只喜欢亚伯供奉的东西。

受到神拒绝的该隐因为忌妒亚伯，就将他杀害了。



因为想要独占父母的爱，所以兄弟姐妹之间会产生强烈的敌对感情。例如，兄弟两个中只有一个取得好成绩，另外一个就会产生忌妒，并把自己兄弟成绩好的事情说成坏事。





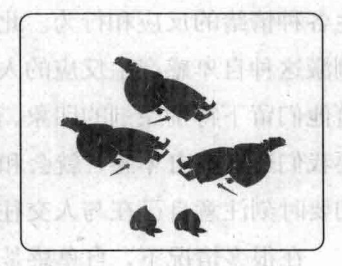
再举一个中国古代“二桃杀三士”的故事。聪明的晏子就是通过利用分桃激起三兄弟之间的忌妒，而为齐国除患的。



晏子对公孙捷、古冶子和田开疆进行绩效评估，前两名可以获得金桃的奖励。



晏子肯定公孙捷和古冶子的救主之功，将两桃赐给了这两人，之后又评出田开疆开拓边疆的功劳最大，但只承诺来年再奖励桃子，导致田开疆认为自己的付出和获得与他人不平等，因耻辱而自杀。



古冶子和公孙捷感到功劳小却获得奖励，也自杀身亡。晏婴就用两个桃子除掉了三人，消除了齐国的隐患。

自卑感的应对

积极地应对自卑情绪

自卑感是我们在与人交往中受刺激引起的反应。当我们认识到自己的自卑感之后，就要认真考虑自己真正追求什么，并且要注意自身的反应并与其对话。

◆ 自卑感的克服之路

假设一个人对自己的英语能力抱有劣等意识自卑感的话，那么他就会觉得“由于自己英语不好所以总是被人取笑”，会想要“一下大逆转”，于是就会申请参加超出自己水平的英语能力测试。但是，由于自己的水平不能去参加考试，就找些理由来欺骗自己和他人，比如“只不过是睡懒觉没能参加考试，其实自己是有实力的”，或者“只不过是没有学习所以才不行，如果真的认真学习的话肯定没问题”等。有时候，他还会接受一些超出自己实力的口译和笔译的工作，从而给别人带来困扰。

像上面的那种情况，我们需要搞清楚自己追求的是什么，为此应该做些什么，还有现在自己的英语水平到底是什么程度等问题，所以必须要认真地与自己对话。除此之外，要以自卑感为契机，坚持不懈地学习英语，而且要调整自己的心态，

◆ 由周围的刺激而产生的自卑感的反应

当我们发现身边有比自己优秀的人存在时，我们的自卑感就会受到刺激，由此产生各种情绪的反应和行为。此外，当我们有某种自卑感时，不知道为什么会容易遇到刺激这种自卑感产生反应的人。对于有自卑感的人来说，刺激自己产生自卑感的人会给他们留下特别深刻的印象，而这两种人却容易建立关系，无论是好还是坏。因此，只要我们还存在自卑感，就会和特定的一些人不断地发生纠纷。为了防止发生纠纷，我们要时刻注意自己在与人交往中可能会产生的自卑感的反应。

在很多情况下，自卑感是不可能被完全克服的；而且即使克服了一种自卑感，也有可能产生另外一种自卑感。但是，这种自卑感并不可怕，只要我们能做出恰当的对应，并且可以根据自己的自卑感去感受并理解别人的自卑感。

克服自卑感需要什么

承认自卑感的存在

假设有这样一个人，英语不好而被别人嘲笑，从而产生了自卑感。

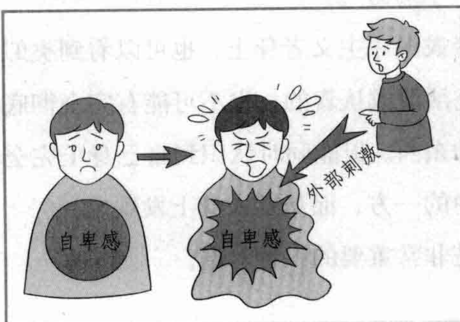


明明没有可能通过，可是还是申请高水平的能力测试，结果不能去参加考试，于是就找一些莫名其妙的理由。

在这种情况下，对于自己的自卑感，我们要不断与自己对话，将其意识化，就能找出应对的方法了。

可以试着这样思考：
⊙自己真正追求的是什么？
⊙为了实现自己的追求需要做一些什么？
⊙自己的英语水平到底怎么样？

自卑感的产生原因分析



与人交往过程中的一些刺激会使人产生自卑感。因为刺激了自己的自卑感所以给自己留下了深刻的印象。



一般情况下在人际关系中被刺激而产生情绪上的反应并表现出来。

彻底消除自卑感是不可能的，不过重要的是我们要认真地与自己对话，控制自己的矛盾情绪，与自卑感"和平相处"。

投射

将自己的“阴影”投射在对方身上

当自己不喜欢一个人时，那个人的阴影就会投到自己心底被压抑的部分，从而“引起感情上的反应”的情况比较多。

◆ 与阴影的对话

我们在日常生活中总会有一些“生气对象”或者“不知为何就是没有好感的人”，实际上这样的人，却往往是和我们自己的生存方式有着很深关系的人。这就是荣格所谓的“阴影”。

比如，有些人觉得“自己要是性格忧郁，办事又犹犹豫豫的话，就会被别人讨厌”，所以拼命地让自己很活泼；而往往正是这种人，看到那些性格忧郁，办事犹犹豫豫的人，就会特别愤怒，心里会有一种“你自己倒是想想办法啊”的想法。其实，这就是那些拼命让自己变得活泼的人把“性格忧郁、办事犹豫”这种生存方式压抑在了自己心中，而成为了他们的阴影。

也就是说，当别人表现出我们所压抑着的性格，这跟对方的人品、人格并无关系，而是我们把自己的阴影投射到别人身上(这叫做投射)，所以会引起一些感情上的反应，觉得“特别生气”或者“想做些什么来改变一下对方”。

我们在处事认真或马虎的人、改革主义者或保守主义者身上，也可以看到类似的现象。因为我们人类的性格，是不太可能完全活泼或认真的，也不可能有完全彻底的改革主义者，我们身上总是存在着与此相反的东西。但能同时认识到自己身上完全相反的性格，是十分困难的，我们总是压抑其中的一方，而从别人身上发现它。

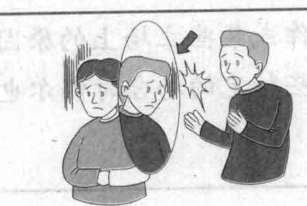
所以，发现自己的阴影并与其对话，也是非常重要的一种对话。

投射产生的反应

将自己的阴影投射到别人身上



办事不干脆的人因为怕被别人讨厌，所以故意装得很爽快，而这些人看到别人办事犹犹豫豫的时候又会很生气。



这是因为将压抑在自己心中的阴影（自己办事不干脆）投射到对方身上，从而引起了感情上的反应。

每个人都有阴影

每个人身上都有两种完全相对的个性，其中的一方成为了自己的阴影。与这个阴影对话也是非常重要的。





投射现象在生活中非常普遍，这是关于投射作用的一个小故事。



宋代著名学者苏东坡和佛印和尚是好朋友，有一次，苏东坡去拜访佛印，和佛印开玩笑。

苏东坡觉得自己占了便宜。回家以后，苏东坡的妹妹苏小妹说却给出另一种说法。

人格面具

自己在人前伪装的样子

我们因工作或某些立场上的原因，有时不得不伪装自己，而这个伪装的自己在离开那些特定的场合时偶尔也会出现，有时也会表现出完全相反的人格。

◆ 自己与人格面具的关系

每个人都会认为，想要体面地维护自己的社会地位等，需要在人前伪装自己，这就是荣格所谓的“人格面具”（这里所说的人格面具，原是指罗马古典戏剧中演员戴的面具），而我们要认真地和每天带着的这个人格面具对话，才能看到“真正的自己”。

例如，从事教师或医生等职业的人，时刻处在一种受人尊敬的地位上，于是就会把这种地位上的人格与真正的自己混淆在一起。因此，这些人即使在离开自己的工作岗位时，也会表现出一种“前辈风格”或者“教师风格”，即使在家里也会像工作时一样板着脸。还有些人，那种所谓立场上的人格是强迫自己伪装出来的，所以会造成精神上的压力，总是生活在痛苦之中；这种人在离开工作地点后由于某种反差，会表现出另一种让人惊讶的人格。

这些都是因为他们没有处理好与自己人格面具的关系而造成的。而当自己与人格面具的关系出现问题时，大多数情况下，都首先会被自己的同事或家人发现。所以，与周围人的对话也可以成为我们调整自己与人格面具关系的契机。可当周围的人还没有发现时，我们就要通过“与自己的梦对话”的方法来自己解决。

当我们的梦中出现以下场景时，就说明我们与自己人格面具的关系出现了一些问题：例如，“想要递名片却找不到”、“面具摘不下来”、“穿着衣服洗澡”、“只有自己没穿衣服”等。

由于环境需要而戴的面具

在人前伪装的自己

人们为了符合自己的身份地位，会根据场合来改变自己的态度，这种伪装的自己就是所谓的“人格面具”。在荣格心理学中，人格面具的作用与此类似，要保证一个人能扮演非自己本来性格的性格，以在公开展示中给人很好的印象，并赢得社会的承认。



例如，著名作家弗兰茨·卡夫卡就曾过着双重生活，他白天在保险公司兢兢业业地上班——尽管他内心厌恶这份工作，而晚上他则在自己的家中驰骋于写作的快乐之中。

人格面具的双重作用

人格面具在整个人格中的作用既可能是有利的，也可能是有害的。

当人们过分地沉湎于自己的角色中，人格的其他方面就会受到排斥。

→

受人格面具支配的人会与自己的本性异化而处于一种紧张的状态中，出现膨胀（inflation）的情况。

过分发达的人格面具 ←对立和冲突→ 其他不发达的人格

→

人格面具的过度膨胀会引起心理健康问题：一是不考虑个人的不同需要，并把自己的角色强加给他人；二是自己感到与集体疏离，体验到孤独感和离异感。

因此，欺骗自己比欺骗他人更不利于心理健康。理想状态下人们应该没有任何形式的欺骗，但是人格面具是人类生活中必需的，所以人们应该采取一种有节制的形式来管理自己的人格面具。

梦里的人格面具

通过梦境发现适合自己的角色

通过与梦的对话，我们可以了解自己的人格面具，从而得到一些怎样与其相处的启示。

◆ 没有一样自己选择的东西

曾经有一位某公司的精英分子A先生，他陷入忧郁状态（情绪低沉什么都不愿意做的状态），不知道自己今后应该怎么办，于是就去做了心理咨询。

和A先生谈了几次之后心理医生发现，A先生的升学、工作等没有一样是自己选择的，都是由父母和身边的人来决定的。因此，A先生渐渐变得不愿意做任何事，做什么事都感觉不到快乐和缺乏充实感，而且这种无力感也使A先生对未来感到不安。

◆ 因为一个梦而决定换工作的A先生

有一天，A先生做了这样一个梦：

“因为工作和交易方的人见面，由于是初次见面所以我想给他我的名片，可是却怎么找都找不到。”

A先生把这个梦告诉了心理医生，心理医生就这个梦进行了详细的分析，随着分析的深入，A先生认为现在的工作“不适合自己”。并且心理医生还讨论了A先生想要做什么工作以及那个工作的可行性等，最后A先生决定换工作。像A先生这样的情况，实际上是戴上了一个“为了不辜负父母以及身边人的期待，而成为精英”的人格面具，而且被这个面具过于束缚并导致无法行动。

每个人都应该尽量选择适合自己的人格面具，而且要能够随时戴上、随时摘下，这是很重要的。

与人格面具的对话

精英分子A先生的情况



心理咨询过程中明白的东西

至今为止，自己的人生都是由父母及身边的人来决定的，因此渐渐变得不想做任何事。

A先生做的梦



想要把名片给交易方的人却怎么也找不到。在心理医生就这个梦进行分析的过程中，A先生发现现在的工作不适合自己。

这样的梦隐含着这样的意思：

梦见与怪兽、龙、怪物等战斗	与母亲的原型进行斗争从而确立自己的身份。如果对方的男性气质或者父性比较强的话，则是与父亲的原型进行斗争从而确立自己的身份，或者是对父亲恐惧而表现出的梦。
梦见飞	永远保持少年原型的梦，即追求自由和万能的心情的表现。
梦见坠落	当自己风头正劲时，自己的心给自己发出的警告，让自己“要脚踏实地一些”，或者是“不可能一直有这么好的劲头”、“要是失败了怎么办”等不安的表现。
梦中出现与自己同辈的同性	大多数情况下是以“阴影”为原型的梦。特别是当梦中出现的那个人，有与梦中的自己或平时的自己不一样的举动和欲望时，则是隐藏在自己心中欲望的表现。梦中出现的与自己同辈的同性可以说是自己的分身。

（编者注：当然有例外情况，以上分析仅作为参考。）

内向和外向

人们的两种心理倾向类型

荣格把人们分为两种，内心的能量向外界发散的人是外向的人，而把能量聚集在自己身上的人是内向的人。

◆ 对同一种事物不同的人会有不同的看法

与自己对话这个问题虽然是以自我为中心，但是他人的反应和评论也可以帮助我们更好地了解自己。不过，这种对话都是以自我为中心的，这是不够的。为了更好地生活下去，我们需要认真对待并理解与对方的对话，或者既与自己又与对方的对话。从现在开始谈一下这种对话。

例如，当我们讨论一个共同的朋友或一部电影时，会不会有与对方观点完全不同的情况呢？我们看一部电影时，有的人会特别关注电影的情节、背景以及演员的服装；而有的人则对这些完全不感兴趣，只是关注在看电影时自己的感受或想法。

◆ 内心的能量如何发散

像上面例子的情况，可以说前者是外向的人，后者是内向的人。还有一些其他的例子，比如有的人对身边人的兴趣或时尚观点特别敏感，容易受到影响；而有的人则对此毫不关心，只是沉浸在自己的世界里，追求自己的品味。这种情况也是——前者是外向的人，后者是内向的人。

综上所述，荣格就是这样将人分为两种：外向的人把自己内心的能量向外界（自己以外的世界）发散，容易对事物的外表产生兴趣，并且容易受外界影响；而内向的人则将自己内心的能量聚集在自己身上，容易受自己内心状况或感觉的影响。

内向的人和外向的人

荣格的分类

界定“客观”和“主观”两个概念是了解荣格把人分为外向和内向两种类型的前提。一般情况下，一个人在一生中通常是某一种心态占据优势，如果是客观倾向占据优势，那么这个人就是外向的人；如果是主观倾向占据优势，那么这个人就是内向的人。



心理能量
主要指向
客观世界

涉及个人身外的，生活于其中的世界，包括所有的环境和外部现实。

内向的人

心理能量
主要指向
主观世界

内在的个人的精神世界，隐秘而不易被直接觉察和被意识接纳，主要是心理结构和心理过程。

例如，看完同一部电影两个人谈论感受时，有时会发现两个人的关注点完全不同。



外向的人

内心的能量向外发散，喜欢交际，比较活泼好动。

内向的人

内心的能量聚集在自己身上，保守并且忍耐力强。

心理的四大功能

思考、感情、感觉和直觉

荣格认为，在人的内心的功能——“思考”、“感情”、“感觉”、“直觉”这四个当中，哪一个作用比较强，就决定了那个人的类型。

◆ 哪个功能发挥主要作用

荣格把人的心灵作用划分为四种，其中哪一个发挥了主要作用，就决定了那个人是哪种类型。这里所说的四种作用分别是“思考”、“感情”、“感觉”、“直觉”。下面，就这四种功能分别进行说明。

所谓思考功能，是指用理论来抓住事物，然后用逻辑来进行判断的功能。例如我们去美术馆的时候，就会考虑：“这幅画想要表达一些什么呢？理由又是什么呢？”这就是思考功能的作用。

而感情功能，则是判断我们对某个事物喜欢或者讨厌，以及这个事物让我们心情愉快或不愉快，从而表现出喜怒哀乐的功能。所以在上面“谈论法国电影”的例子中，因为感情功能，我们就会根据它是否让我们感觉舒服，而相应表现出喜欢或者讨厌。

而所谓感觉功能，则是对事物进行细致的把握。之所以能够正确地把握美术馆中画的颜色、构图，就是感觉功能在起作用。

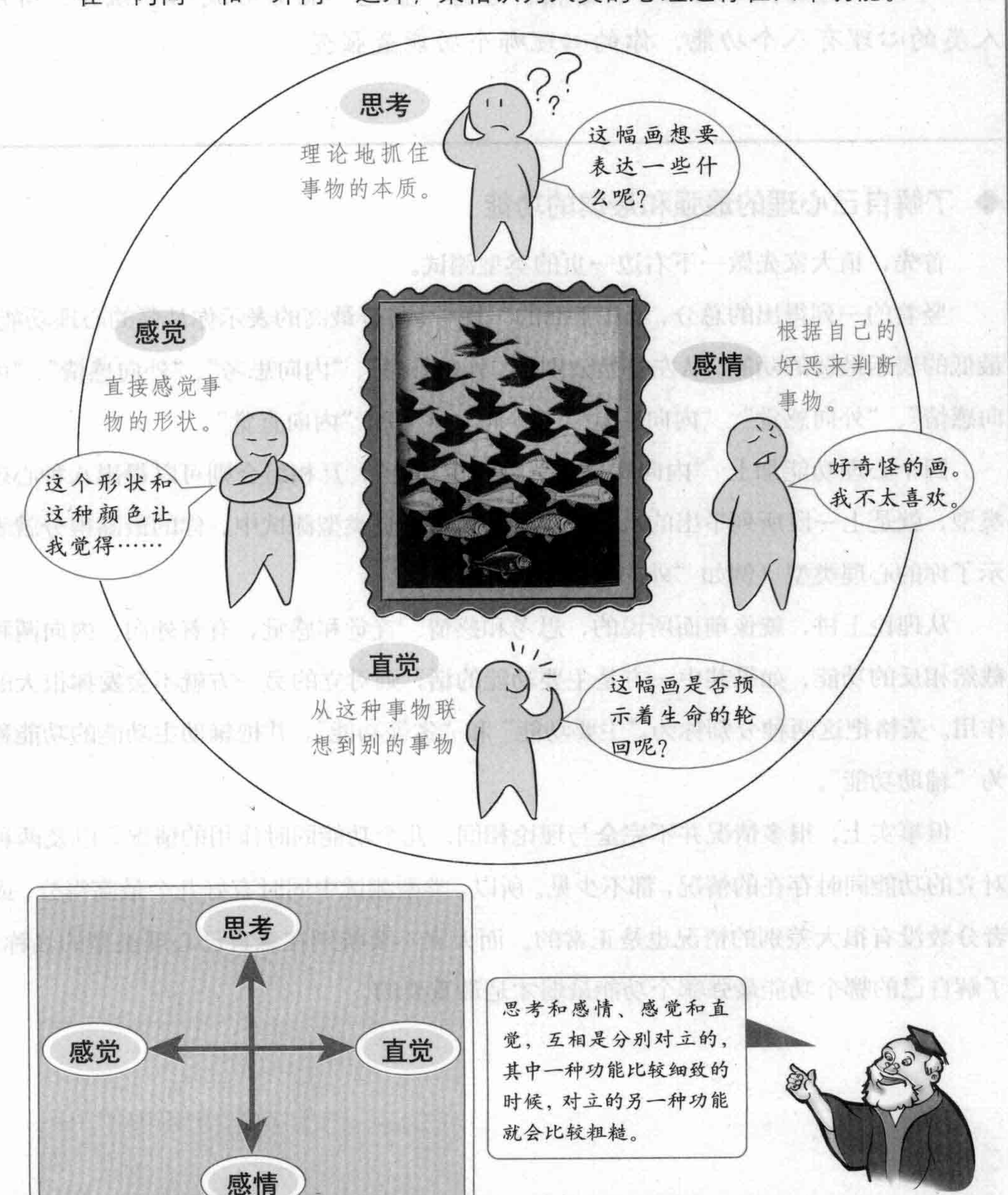
而直觉功能就是“灵感”、“闪念”、“抓住本质”等功能。当我们看到画时，却联想到完全不相关的事物——可能是这位画家想要传达的东西，以及这幅画的年代或比较深层的绘画倾向性问题等，这就是直觉功能在发挥作用。

这里所说的思考与感情、感觉和直觉，是分别对立的。在很多情况下，当其中一方功能特别强时，对立的一方就会比较难以控制。例如，思考型的人就不擅长感情的控制，一旦发火很难控制，会长时间发下去。相反的，感情型的人不善于进行逻辑思考，在谈论问题时，一旦说出某些理论，可能就会得出一些特别荒唐的结论。同样的，感觉型的人不容易出现灵感，而直觉型的人不太擅长细致的工作。

四个心理功能

人类心理的四个功能

在“内向”和“外向”之外，荣格认为人类的心理还存在四个功能。



心态与心理功能的八种组合

测试自己的人格属于哪种类型

由“外向和内向，以及思考、感情、感觉、直觉”能够形成八个组合，所以人类的心理有八个功能，你的心理哪个功能最强呢？

◆ 了解自己心理的最强和最弱的功能

首先，请大家先做一下右边一页的类型测试。

竖着的一列得出的总分，填在下面的一栏中，得分最高的表示你最强的心理功能，最低的表示最弱的功能。从左开始分别是“外向思考”、“内向思考”、“外向感情”、“内向感情”、“外向感觉”、“内向感觉”、“外向直觉”和“内向直觉”。

四个心理功能加上“内向和外向两种作用功能”，互相组合则可以得出八种心理类型，就是上一段所列举出的八种类型。在右面一页类型测试中，你的最高得分就表示了你的心理类型（例如“外向感情”）。

从理论上讲，就像前面所说的，思考和感情、直觉和感觉，有着外向、内向两种截然相反的功能，如果其中一方是主要功能的话，则对立的另一方就不会发挥很大的作用。荣格把这两种分别称为“主要功能”和“劣等功能”，并把辅助主功能的功能称为“辅助功能”。

但事实上，很多情况并不完全与理论相同。几个功能同时作用的情况，以及两种对立的功能同时存在的情况，都不少见。所以，类型测试中同时有好几个最高得分，或者分数没有很大差别的情况也是正常的。而大家不要特别在意自己心理类型的名称，了解自己的哪个功能最强哪个功能最弱才是最重要的。

根据荣格理论进行类型测试

请回答以下问题，“是”为2分，“否”为0分，“两者都不是”为1分，答案写在右边的空格里。

经常被人说自己“找借口”								
擅长一个人深入思考某种事物								
感情丰富								
只能和关系密切的人聊天								
喜欢挑战新事物								
喜欢灵异和非正常现象等神秘的东西								
喜欢读爱情小说								
不擅长表达自己的喜怒哀乐								
体验过灵异和怪异现象								
收集一些古怪的东西								
点子多								
擅长处理事务								
感觉自己总是不容易被别人理解								
对一些小事总是耿耿于怀								
有过压抑自己而为别人奉献的情况								
容易厌烦								
一旦集中精神做什么事就会废寝忘食								
觉得学校或公司的女性之间的谈话很无聊								
经常被别人说自己“一直在思考什么”								
擅长理解别人的心情								
特别爱打扮								
很容易就能记住别人的名字和脸								
经常被别人说自己思维跳跃								
有过一个人空想到深夜的时候								
擅长用理论来说明、论证事物								
喜欢考虑一些与日常生活完全没有关系的东西								
和朋友聊天的时候，不在乎聊些什么只是单纯地享受闲聊								
讨厌脚踏实地地做一些东西								
知道几家特别讲究的店								
小说中更喜欢纪实文学								
喜欢贝多芬和勃拉姆斯等古典音乐								
和谁都能成为朋友								
不善于向别人表达自己的看法以及理清事物的条理								
即使记不清路也能到达目的地								
味觉敏感								
擅长辩论								
喜欢参加聚会和酒会								
爱给自己灌输“应该怎样”、“必须怎样”的想法								
不关注别人的外表而是内在								
不能轻松地加入朋友的对话								
合计								

自我实现

发挥心理功能的作用

当我们对自己心理功能中“很好地发挥作用的、没有很好地发挥作用的，以及发挥得很普通的功能”都清楚地了解后，就能更好地突出自己的个性。

◆ 个性化和自我实现的过程

前面已经说过，我们不能过分在意主要功能、劣等功能、辅助功能这些字面上的意思，重要的是要将自己“很好地发挥作用的功能，没有很好地得到控制的功能，以及那些辅助的没有发挥什么作用的功能”进行准确的定位。因为只有这样，才能减少我们人际关系中的问题与误会，才有可能按照自己的个性生活下去。

也就是说，根据自己对各种功能的定位，找出自己“没有很好地发挥作用的功能”对其进行开发，对那些较弱的功能进行反省，对“已经很好地发挥作用的功能”进行加强，这是想要个性地生活下去的第一步。另外，其实有时我们有着很好的天资，可是因为家庭环境或自己的成见而被埋没，所以，对这些资质的开发也是很重要的。像这样，追求自己个性的过程，荣格将其称为“个性化过程”或者“自我实现的过程”，并非常重视。

此外，正确地理解“一个与自己不同类型的人”其实是很困难的，我们总是会有一些偏激的看法，或认为他们是“怪人”、“难以理解的人”或“差劲的人”，或认为他们是“特别厉害的人”。其实我们不应该轻视与自己不同类型的人，认为他们“不可理喻”，应该努力、主动地去与他们进行对话，这样才能找出自己不够成熟的地方，发现以前没能发现的部分，突出自己的个性。不仅如此，我们还可以加强理解他人的能力，以及“为了让他人更好地理解自己”的自我表现能力。

八种类型性格一览表

外向：一个人的兴趣和关注点指向外部客体

内向：一个人的兴趣和关注点指向主体

思考　感情　感觉　直觉

心理活动的四种功能

类型	特点
思考外向型	客观，理性，冷静，积极，武断，感情压抑。
思考内向型	判断力差，适应力差，聪明，不现实，感情压抑。
感情外向型	易动感情，传统，服从，随和，爱交际，思考压抑。
感情内向型	安静，有思想，敏感，自我中心，思考压抑。
感觉外向型	活泼，适应力强，阈限高，爱好艺术，直觉压抑。
感觉内向型	被动，安静，富有艺术性，狭隘，直觉受压抑。
直觉外向型	主观，直觉敏锐，善变，创造力强，感觉受压抑。
直觉内向型	偏激，爱好幻想，特立独行，离经叛道，凭直觉做事。

不同的人具有不同的人格以及不同的命运，人们可以依照自己的特质来选择适合自己的生活。

心理学家荣格认为自己是一个感觉敏锐、特立独行的人，他喜欢幻想和创新，所以他把自己归为直觉内向型。

人格有好坏之分吗？如果我是一个偏激而离经叛道的人，我的人生会不会很不顺利呢？

原型论

隐藏于深层的意象模式

荣格认为，人类内心的深层，从古至今都存在着超越了时间与地点的，相同的意象模式。

◆ 母亲原型和父亲原型

荣格认为，前面已经介绍的自卑感、人格面具以及由投射而产生的一些心理倾向性，是人类普遍存在的东西，而人类内心也存在着一种被称为“原型（archetype）”的意象模式。这种原型是从古至今代代相传的，从某些石器、陶器、壁画，以及世界各地的神话传说、现代艺术作品中都可以发现。

其中的一个代表性原型就是所谓的“太母（Great Mother）”或者“母亲原型”。还有古埃及下半身沉甸甸的“孕育万物之母”，都是这种原型的代表性形象。这种原型有两种对立的性质，即疼爱子女的性质和束缚子女不许离开的性质。

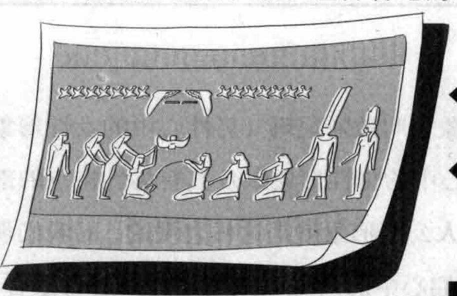
当我们看到丰满的女性时，会感觉到母性（与实际上是不是自己的母亲没有关系）的存在；而即便是在城市里出生长大的人，当被大自然包围的时候，也会有“母亲一样的感觉”。这两种现象其实都是原型的作用。而我们对于弱小的人或物的态度，也可以说，是取决于我们内心的母亲原型的作用。

其次想要介绍的是“父亲原型”，这是一种有着伟大力量，能够指引教导自己，偶尔还会作出严正裁决的父亲形象。可以说基督教的“神父”的形象，以及那些理想的领导人形象，都是受到父亲原型的影响而形成的。父亲原型中存在着一种传授知识、指引方向的形象，被称为“老贤人”。

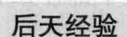
人类普遍存在的意象

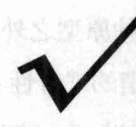
从古至今代代相传

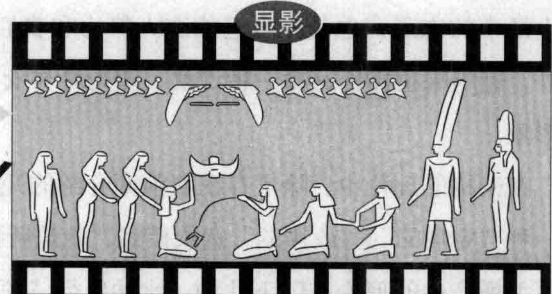
荣格认为，人类内心普遍存在着一种源于古代的意象模式，并将其命名为原型。荣格认为，人生有多少典型的情境，就有多少相应的原型，这些经验会由于不断重复而镂刻在人们的心理结构之中。这些原型，人们可以在远古时代的石器、陶器、壁画，以及世界各地的神话传说、现代文艺作品当中发现。



原型并不像一张清晰显影的照片，而像一张由后天经验使之显影的照片底片。







母亲原型

澳大利亚沃尔道夫出土的旧石器时代的“沃尔道夫的维纳斯（Venus of Willendorf）”，是孕育万物并包容万物的女性形象的代表。



父亲原型



具有伟大的力量，可以教导别人的形象。“老贤人”是父亲原型中具有代表性的形象。

自性

心灵中心的统治者

在所有人的内心深层存在的原型当中，其心灵的最深处，还存在着一种被称为“自性”的原型。

◆ 为了个性地生活下去

人类内心存在的异性形象或理想的异性形象，叫做阿尼玛（男性心中的女性形象以及具有女性特点的部分）和阿尼姆斯（女性心中的男性形象以及具有男性特点的部分），这存在于所有人心中。小说与电影中，主人公的形象就是这样表现的，而我们现实生活中的恋爱，也是把自己的恋人努力和我们心中的阿尼玛或阿尼姆斯进行重合。另外，近年来也提出这样一种说法，即无论男女，心中都存在着阿尼玛和阿尼姆斯两种形象。

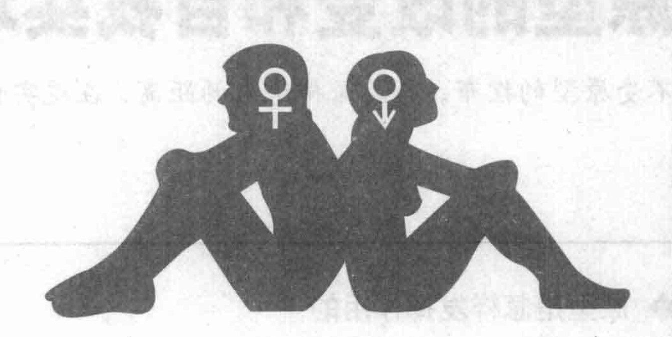
在荣格的理论中，除了存在着前面介绍的几种原型之外，人类的内心深处都存在着一种“完美的”、“最棒的”意象模式，就是所谓的“自性（the self）”原型。这种自性原型所产生的形象有以下几种，比如象征“领悟”和“解脱”的宗教的境界，耶稣像、天使像、佛像头上的光环就是这样的表现；黄金和钻石等物质特有的“尊贵”、“神圣”的意义。另外，当你感觉自己心中压抑或者活得不像自己，人生没有意义的时候，为了个性地生活下去需要做出决断，这时就需要自性原型发挥作用。

荣格认为，这个自性原型才是我们心灵的中心部分，用单纯的意识考虑事物而做出的选择，其实与我们内心所需要的东西有很大区别。也就是说，只有这个自性原型更好地发挥作用，我们才能按照自己的个性生活下去，才能生活得更加满意。

存在于内心最深处的意象

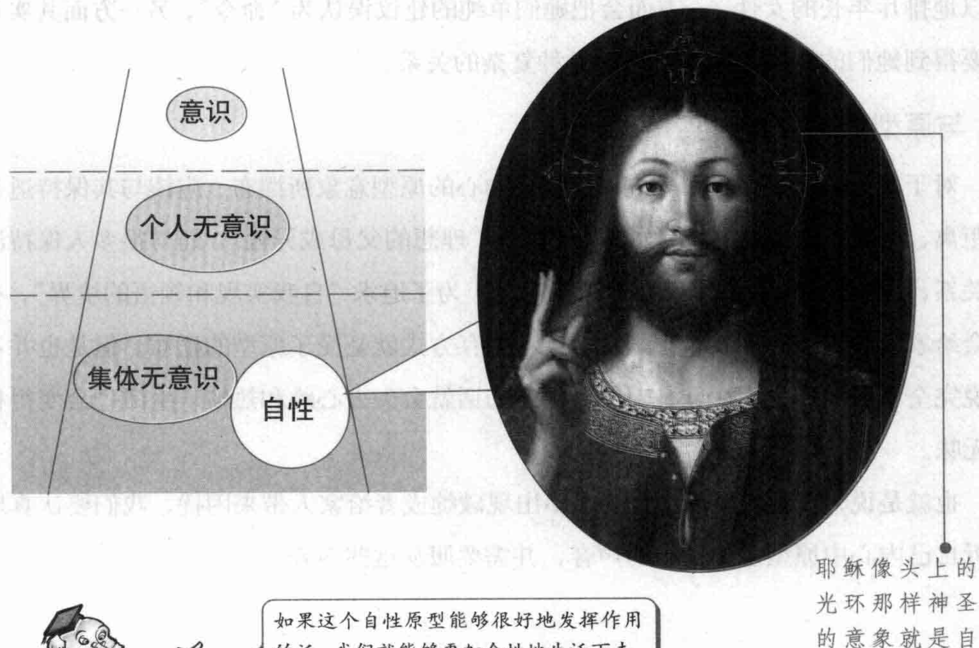
对于异性的印象

男性心中存在的女性形象叫做阿尼玛，而女性心中存在的男性形象叫做阿尼姆斯。



核心部分存在的意象

“自性”原型是把意识中心的自我综合起来，从而更加突出自己的个性。自性在集体无意识中处于核心位置，象征着统一、组织和秩序，把所有别的原型以及这些原型在意识和情结中的显现都吸引到周围，令它们处于和谐的状态。



耶稣像头上的光环那样神圣的意象就是自性形象的代表。

如果这个自性原型能够很好地发挥作用的话，我们就能够更加个性地生活下去。反之，如果有人感到内心冲突或者不满足，觉得自己的精神即将崩溃，就表明是自性原型没有很好地开展工作。

处理和原型的关系

原型的改变和自我实现

不受原型的摆布，与其保持适当的距离，在现实世界中生存也是很重要的。

◆ 原型是怎样发挥作用的

前面介绍的各种原型的作用方式以及意象的产生方式，在我们内心不断变化，由此我们的生存方式也随着不断变化。例如，如果母亲原型的“养育面的作用”比较强的话，不仅是和自己的母亲，和其他的年长女性也能轻松地保持良好的关系，也就是“会说话，讨人喜欢”；而如果是母亲原型的“束缚面的作用”比较强的话，则会不明所以地排斥年长的女性，一方面会把她们单纯的建议误认为“命令”，另一方面其实也想要得到她们的怜爱，因此会产生一种复杂的关系。

◆ 与原型的距离与现实

对于其他的原型，我们不应该被自己内心的原型意象所摆布，应该与其保持适当的距离，生活在现实之中。例如，为了追求“理想的父母或异性”，而与很多人保持深厚关系，这样就有可能带来很多弊病。另外，为了追求“自我实现和领悟的境界”，有时会给家人和身边的朋友带来困扰。这种生存方式就是受了原型的摆布。但是也并不是说完全不理原型去生活就是对的，那样的话就会失去心跳和热情，生活也会变得枯燥无味。

也就是说，在现实生活中，为了不出现破绽或者给家人带来困扰，我们要认真地倾听自己内心中原型意象发出的声音，并需要服从这些声音。

与原型的距离

原型的作用方式

根据母亲原型作用方式的不同，我们与女性的相处方式也不同。





如果养育面的功能比较强的话

可以与母亲或年长的女性建立良好关系。

如果束缚面的作用比较强的话

就会排斥年长的女性，或者想要得到她们的怜爱。

认清现实，与原型保持适当的距离是很重要的。

太远



适中



太近



孩子和母亲要保持适当距离。



我们有必要认清现实，并且认真倾听我们内心的原型意象发出的声音，这样才能与原型保持适当的距离，使个人的心理得到健康的发展。

阿尼玛的变化

了解男性心理的成长历程

男性内心的阿尼玛从幼稚变为成熟，就是男性内心成熟的表现。

◆ 阿尼玛的发展阶段

前面说过，根据原型的作用方式在人类内心的变化，我们的生存方式也会发生很大的变化，下面就阿尼玛和阿尼姆斯原型来说明一下。

荣格认为，阿尼玛和阿尼姆斯可以表现一个人内心的状态，比如，一个男性的阿尼玛原型从幼稚变为成熟，就表示这个男性心理的成熟。

具体地说，最初阶段的阿尼玛形象，是从母亲形象上发展而来的肉体阿尼玛。受这个阶段的阿尼玛的刺激，我们会有想要被肉体的阿尼玛拥抱，以及与她合为一体的欲望，不过这只是单纯的肉体欲望。

下面一个阶段是浪漫的阿尼玛，这个阶段的阿尼玛形象就像古典恋爱小说、电影中经常出现的清纯的、完全不性感的女性形象。这一阶段的男性一心追求浪漫的恋爱，应该就是受这个阶段的阿尼玛的影响。

第三阶段是精神上（spiritual）的阿尼玛。这一阶段的阿尼玛形象有着“帮助、赈济或想要保护世界和地球”的精神。男性容易喜欢上圣母玛利亚、德兰修女（Mother Teresa），以及能够拯救地球的女神形象，就是受这一阶段的阿尼玛的影响。

第四阶段的阿尼玛是智慧的阿尼玛，是睿智的形象。到了这一阶段，虽然说是阿尼玛，但作为女性的特征已经不是很明显，应该说更接近于中性。据说大多数的佛像比如观音像，就是这个阶段的阿尼玛的象征。

阿尼玛的变化

男性心理成熟度的发展过程

荣格认为，原型的作用方式在人类内心发生了变化，人们的生存方式也会跟着发生变化，因此，一个男性的阿尼玛原型从幼稚变为成熟，就表明这个男性心理也逐渐成熟。

第 1 阶段

肉体的阿尼玛
有比起内心，更加追求肉体的倾向。



第 2 阶段

浪漫的阿尼玛
有追求纯粹的恋爱的倾向。



第 3 阶段

精神上的阿尼玛
容易被圣母玛利亚般的女性形象所吸引。



第 4 阶段

智慧的阿尼玛
容易被具有中性的美丽的观音像那样的形象所吸引。



阿尼姆斯的意义

了解女性心理的成长程度

荣格的妻子埃玛认为，与阿尼玛一样，阿尼姆斯的发展，不仅显示了女性对于男性形象的成熟度，也显示了女性自身精神状态的发展程度。

◆ 阿尼姆斯的发展阶段

埃玛认为，跟男性心中的阿尼玛一样，女性心中的异性形象阿尼姆斯也能表示女性的精神状态。阿尼姆斯的发展可以分为力量、行为、语言、意义四个阶段。

女性内心萌生的理想男性形象的第一阶段，是像运动员或故事中的英雄一样，有着强壮的身体和敏捷特性的男性。而现实中，女性就会被这样的男性所吸引。下一个成长阶段中，男性形象变化为有行动力，也就是有实践能力的形象，这一阶段的女性也就容易被这样的男性所吸引。第三阶段，女性会被那些能够明确地描述事物，或者有魅力的语言所吸引，也会被能够运用这些语言的男性所吸引。而第四阶段，意义的力量，即通过现在的状况、行为来传达某种意义的精神指导者的男性形象凸显出来。女性能够感受哪个阶段的领导能力的魅力，取决于那时女性心中的阿尼姆斯形象。

◆ 阿尼姆斯可以表现女性身上的男性气质

埃玛认为，这种男性特征的部分，有时会以极端的形式表现在女性的行为上，而那时的女性就变成了超过男性的、没有同情心、粗野的女性。此外，如果把阿尼姆斯反映到现实生活中，就是父亲或者能够代替父亲的形象，所以女性会要求自己的老师、丈夫和男性朋友与自己的阿尼姆斯相似，而有时也会追求与自己的臆想相符的男性。因此，会被怎样的异性所吸引，感受到怎样的魅力，其实都反映出了内心的成熟程度。

但是阿尼玛、阿尼姆斯的形象是否会像荣格说的那样发展值得怀疑，而且，设定了这样的几个阶段会让人感觉到后面阶段的形象比较优秀。虽然荣格的发展阶段的设定有着几个问题，可是这样的设定也让我们更容易与自己心中的阿尼玛和阿尼姆斯对话。

阿尼姆斯的变化

女性内心成熟度的发展过程

女性心中的异性形象阿尼姆斯也能表示女性的精神状态，其发展过程可以分为四个阶段。

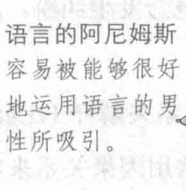
力量的阿尼姆斯
容易被身体强壮的男性所吸引。



行为的阿尼姆斯
容易被有行动力的男性所吸引。

1 2
3 4

语言的阿尼姆斯
容易被能够很好地运用语言的男性所吸引。







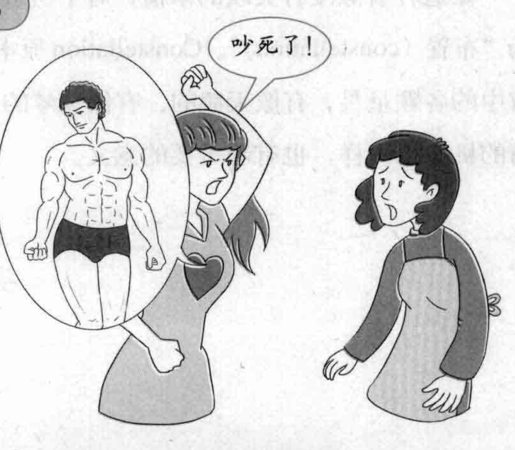
意义的阿尼姆斯
容易被精神领袖那样的男性形象所吸引。

女性身上男性特征部分的表现

阿尼姆斯的形象就是女性身上男性特征部分的体现，有时会以极端的行为方式表现出来。



阿尼玛、阿尼姆斯的发展阶段的设定虽然还有些问题，但是正是这个发展阶段的设定使我们更容易与自己心中的阿尼玛、阿尼姆斯对话。



与偶然性的对话（1）

绝非偶然的“机缘”

有时候，看起来完全没有关系的两件事对于某个人来说，可能是一个有着特别重要意义的机缘。

◆ 身边发生的事情有着怎样的意义

我们身边有着很多绝非偶然的“机缘”，例如，当我们想起某个长时间没有见面的朋友或亲人，有时会突然接到他们打来的电话；有时候，适合自己的工作或终身伴侣，会像准备好似的出现在我们面前。

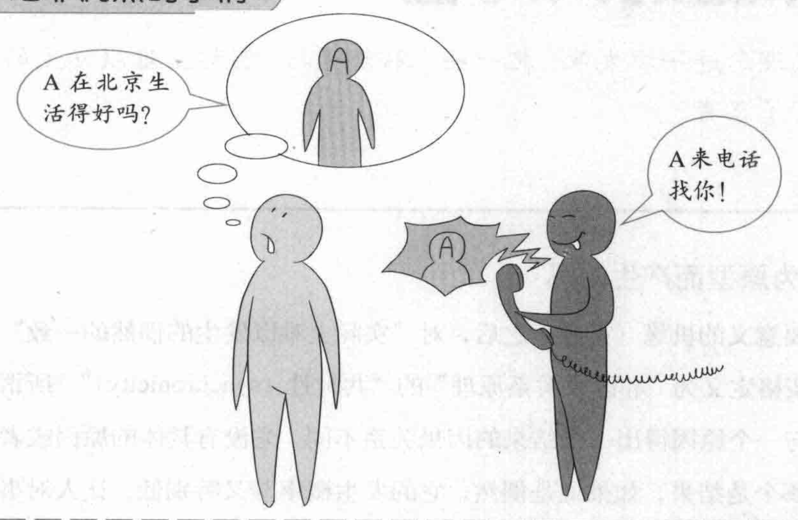
此外，当我们和恋人的关系出现问题时，与公司或学校的异性也会发生纠纷；离婚前后遇到交通事故，甚至公司破产等。

这些问题中，如果非要找原因的话，确实有些问题可以用因果关系来解释（比如，因为失恋心情不好，所以容易与人发生纠纷），可是很多问题却是无法用因果关系来解释的。而且像离婚和破产这样的问题，如果只是当成单纯的偶然情况来看的话，问题就有些过分严重了。我们应该认真考虑一下为什么这时候会发生这样的事，回顾一下自己的人生，思考一下以后的人生之路应该怎样走。

像这种看似没有关联的事情，对于当事人来说却有着重大意义的机缘，被荣格称为“布置（constellation）”。Constellation 原本是“星座”的意思，意思是说，存在于宇宙中的各颗星星，有像天鹅的、有像竖琴的，都有着重要的意义。把我们卷入某些事情的机缘也一样，也有着重要的意义。

有着重要意义的机缘

绝非偶然的事情



当我们想到某个长时间没有见面的朋友时，有时会恰巧接到那个人打来的电话。

这只是纯粹的偶然吗？

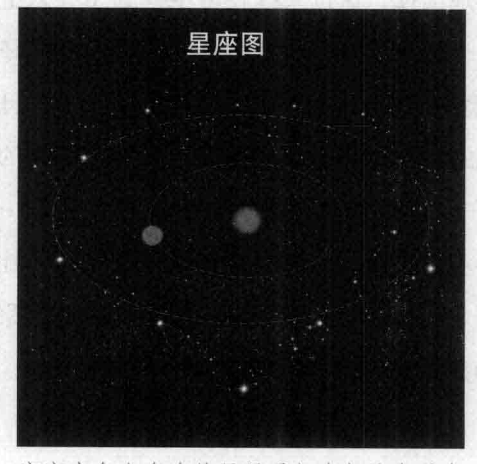
与恋人分手

在公司的人际关系出现问题

布置

交通事故

身边人发生不幸事故



宇宙中各自存在的星星看起来却像各种各样的形状，这也是有着重要的意义的。

有时，会有一个人同时发生多重事故的情况，荣格认为这其实是机缘，而且有着重要的意义，并把这个机缘称做布置。

与偶然性的对话（2）

意义深远的共时性

荣格把安排的理念进一步发展，把一些“不合理的、实际上难以发生的”偶然的一致进行了思考。

◆ 偶然是因为原型而产生的吗

荣格继重要意义的机缘（布置）之后，对“实际上难以发生的偶然的一致”也进行了研究，即荣格定义为“非因果关系原理”的“共时性（synchronicity）”。所谓非因果关系原理，与一个原因得出一个结果的因果关系不同，它没有具体的原因或者分不清哪个是原因哪个是结果，如果说是偶然，它的发生概率却又特别低，让人对事物的原理感到不可思议。

作为共时性的例子，荣格介绍了这样的亲身体验。某天荣格在给一位年轻女性做心理治疗，这位女性在梦中得到了一只金龟子，希望荣格给予解释。而就在他们说到这个梦境的时候，荣格身后关着的窗户好像有什么碰撞似的发出声音，荣格打开窗户就发现是一只金龟子。而更加让人不可思议的是，正常情况下金龟子是往明亮的地方飞的，而这只金龟子却飞到了他们所在的黑暗房间。

据荣格所说，当时这位女性患者是一位极端的现实主义者，之前的治疗可以说完全没有进展。可是经过了这件事之后，她的态度也开始发生了变化。

荣格认为，像这样的情况实际上是原型在发生作用，也就是说，包括人类和动植物在内的生物，所存在的这一共同空间，导致了这样现象的发生。

实际上难以发生的偶然一致

共时性原理



正常情况下，一个结果一定有一个原因。



有时会发生一些原因不明的事情。

荣格把这样的事情定义为非因果关系原理——共时性。



荣格认为，在包括人类和动植物在内的生物所存在的这一共同空间里，原型导致了这样现象的发生。

与普遍性的对话

集体无意识是人类深层意识的共通点

原型是由深层无意识产生的，而这种无意识又是超越地区、国家、民族的，人类共通的普遍拥有的东西。

◆ 人类普遍存在的无意识

前面所说的共时性，荣格认为它是由原型产生的。其实，除了这个共时性，荣格认为，我们内心产生的各种意象、梦境、幻想等，都是由于原型而产生的，是原型模式的体现。而产生原型的则是我们的深层无意识，这种无意识是超越地区、国家、民族全人类共通的，荣格把它命名为“集体无意识”。

不得不承认，至此介绍的原型（例如“具有母性”的母亲原型）可以说是全人类普遍存在、共通的东西，而对于太阳的崇拜和畏惧则是动植物共通的。

荣格认为，我们每个人的人生，其实只不过与那些只能生长一个夏天的植物一样。换一种说法的话，也就是说物品，我们的“我就是我”这种自我意识以及所思所想，与整个人类的历史以及文化都是有因缘的，都是在这些影响下产生的。

◆ 与自己和他人对话

正因为如此，我们才可以通过这种共通的东西，与自己对话，并与他人对话。例如，我们有时会发现，远古神话中会出现与自己相似的人物，并会被这些神话感动，这就是共通的东西存在；而有时候，我们又会发现，虽然不同时代不同地方会产生不同的宗教，可是我们感受到的救赎和真理却是相似的。所以，我们要重视与这些普遍存在的东西的对话，使我们既能与自己对话又能与他人对话，做到能够互相理解。

产生原型的集体无意识

人类共通的无意识

荣格认为，人类内心产生的意象、梦境都是由原型产生的，而这个原型又是由集体无意识产生的。

意识

个人无意识

集体无意识

原来意识中有却被忘记的东西，以及拒绝放入意识中的东西。

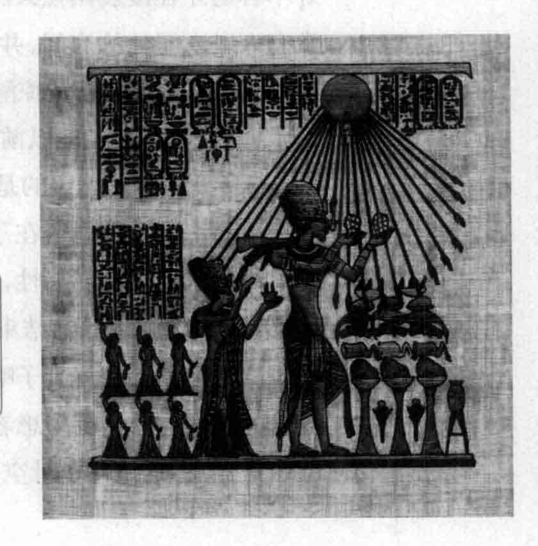
民族、国家、人类或自然界共通的东西。

心灵的构造

例如，感受到的大自然的安宁，以及对太阳的崇拜，都是人类共通的，如同图中的法老正在向太阳神“阿顿”行礼。



集体无意识的存在使人们更好地与自身对话，与他人对话，从而了解自己，理解他人。



集体无意识的起源

拉马克主义生物学家认为，前人通过经验习得的东西会逐渐转变为后代的本能，即后代不要再学习就可以运用了，即获得性遗传理论。同理，集体无意识也可以依赖于大脑的进化而遗传给后代。

原始人曾经被毒蛇伤害，从而一直对毒蛇抱有恐惧。

对毒蛇的恐惧进入人们的集体无意识。

当现代的人类看到蛇，即受到外界的刺激时，集体无意识中对蛇的恐惧就会显现。

荣格和超心理学

荣格的人生可以说充满了各种不可思议的事。先不管它在科学的意义上是一种什么现象，这些都成为了荣格心理学的基础是不可否定的。

有一天，荣格去某地演讲，半夜才回到宾馆。好不容易才在凌晨两点入睡，睡着时却感觉到好像有人进入了他的房间，并感觉到从前额到头部后面都有剧痛，并且被惊醒了。第二天，他就收到了一封电报，通知他以前的一位患者用枪自杀了。而且更加不可思议的是，那位患者就是用枪射击头部，最后子弹留在了头盖骨的后部。

这位患者是一名男性，以前因为内心忧郁接受过荣格的治疗，治疗结束后结婚，荣格一直担心他是否会被自己的妻子嘲笑。后来，荣格就把这一现象认为是自己与患者无意识的统一（与自己的重合），是超越了时空产生的。

第三章

与病人的对话

荣格所建立的理论在实际的心理学疗法中是怎样实践的？在现代的疗法中又会产生什么效果呢？



弗洛伊德与荣格的不同点（1）

治疗时的基本姿势不同

与弗洛伊德不同，在治疗时，荣格采用这样的姿势：治疗师与患者面对面交谈，并且设置患者与自己对话的时间。

◆ 重视面对面的对话

本章将对荣格展开治疗的实践进行说明。

首先，为了阐明荣格的独立性，将会对比着弗洛伊德，对荣格的治疗姿势及治疗方法进行说明。

弗洛伊德创立的精神分析采用的是自由联想的形式，其前提是让患者躺在睡椅上“将脑中浮现出的话毫无隐瞒地说出来”。此时，治疗师为了不让患者看到自己，会坐到患者头后的位置。然后，治疗师开始“解释”患者在自由联想的过程中流露出的无意识的内容，以这样的顺序进行治疗。

也就是说，患者在自由联想过程中的无意识的话语、经常出现的措辞、甚至于带有感情的话题会流露出患者自己都没有注意到的无意识的欲望、敌意、不安或恐惧，治疗师将会指出这些情感，并且让患者自我反省。

然而，重视对话的荣格并没有采用这种方法，而是与患者面对面地坐在椅子上，进行对等的谈话。荣格的治疗中，多数的患者会复述自己的梦，也就是说，在自己做过梦或与自己对话之后，将其与治疗师分享。

◆ 为患者设置与自己对话的时间

弗洛伊德认为，对于每个患者来说，每星期4—5次，每次40—50分钟的分析是必需的。与此相反，荣格认为，患者应该以自己的力量与自己对话，与自己的无意识展开对决，增强克服烦恼及面对问题的能力，为此，最多每星期治疗1—2次，甚至鼓励暑假等长期的休假。

治疗姿势的不同

弗洛伊德的治疗方法

患者躺在睡椅上，自由地表达脑中浮现的语句。治疗师倾听患者的话语，对无意识产生的内容进行解释。



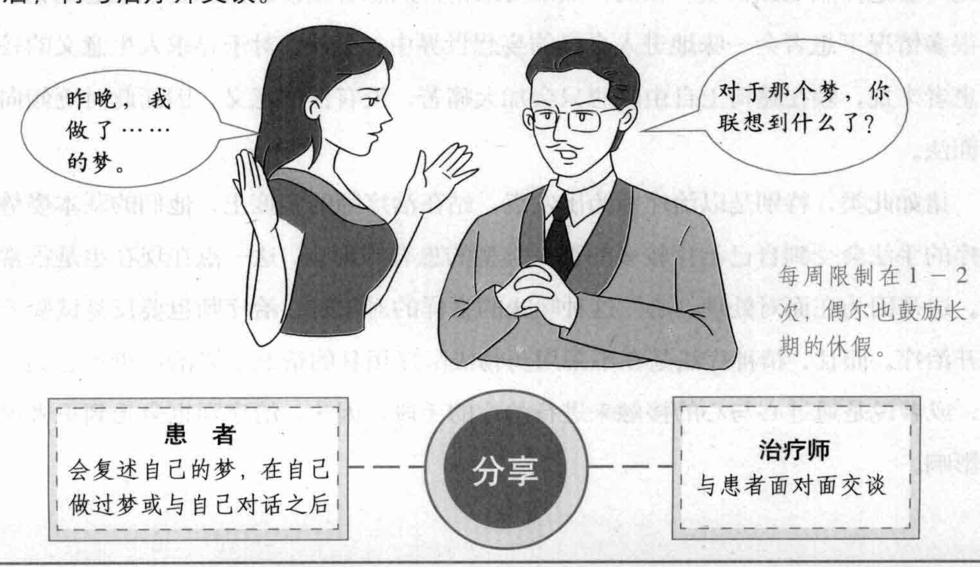
患　者
在自由联想的过程中会出现无意识的话语、经常出现的措辞、带有感情的话题

→ 流露出无意识的欲望、敌意、不安或恐惧。 ←

治疗师
将会指出这些情感，并且让患者自我反省

荣格的治疗方法

患者与治疗师面对面坐着。患者在对梦的内容与自己进行某种程度的对话后，再与治疗师交谈。



患　者
会复述自己的梦，在自己做过梦或与自己对话之后

—— 分享 ——

治疗师
与患者面对面交谈

荣格与弗洛伊德的不同点（2）

作为治疗对象的患者不同

弗洛伊德把对对方的反应十分敏感的癔病患者作为主要的治疗对象，而荣格把脆弱的易受伤害的精神病患者作为主要的治疗对象。

◆ 治疗师亦会受到患者的影响

弗洛伊德与荣格的区别是基于两人基本人生观与治疗观念的差别。例如，对于患者说的话，弗洛伊德首先会怀疑话中是否含有其他意思，而荣格会试着理解话的意思。原因之一是，弗洛伊德的患者多为对对方的评价及反应十分敏感的癔病患者，他们往往会诱导治疗师做出对自己有利，让自己满意的评价，而荣格初期的患者多为极其容易受伤并且脆弱的精神分裂患者，后期以发愁或丧失了人生意义及目标的较轻症的患者居多。

如果癔病患者与治疗师以对面法对话的话，那么，患者会对治疗师的反应及评价产生微妙的感觉，致使患者转移话题或隐瞒一些事实，有时治疗师也不能冷静处之，因而此时要选择躺在睡椅上。相反，如果要求精神病患者躺在睡椅上自由联想的话，那么很多情况下患者会一味地进入自己的妄想世界中。另外，对于寻求人生意义的较轻症患者来说，躺在睡椅上自由联想只会加大痛苦，没有任何意义，因而此时更倾向于对面法。

诸如此类，特别是以治疗师为出发点，站在治疗师的角度上，他们的基本姿势或治疗的手法会受到自己治疗较多的那一类型的患者的影响，这一点在现在也是很常见的。这是因为在面对处理“心”这种暧昧的多样的对象时，治疗师也要反复试验着来展开治疗。而且，精神疗法是在不采用药物或医疗用具的情况下来治疗患者心病的手段，或者说是通过心与心的接触来进行治疗的手段，因此，治疗师也会受到患者很大的影响。

患者的不同

弗洛伊德的患者

弗洛伊德主要致力于治疗癔病患者。这些患者往往会诱导治疗师做出对自己有利，让自己满意的评价。



癔病

患者由于生病，想要逃避现实的困难境遇而引发的神经官能症。

荣格的患者

荣格初期的患者多为极其容易受伤并且脆弱的精神分裂患者，后期以发愁或丧失了人生意义及目标的较轻症的患者居多。



可以说由于治疗师也会受到患者的影响，因而根据患者的不同，两人的治疗姿势及方法也有很大差异。

对话的基本态度

对治疗姿势产生巨大影响的病例

对于患有紧张性精神病并且拒绝说话的女性，荣格会说服她去说话，讲话会使女性克服自己的疾病。

◆ 源于某一病例的经验

据荣格自己讲述，他的治疗姿势的形成，很大程度上源于以下的病例。

那名患者出生于一个知识分子家庭，18岁，女性，患有一种紧张性精神病（手脚僵直不能动弹的综合失调症的一种）。15岁时受到哥哥的性骚扰，继而在学校中开始变得孤立。

起初来找荣格治疗时，症状为幻听、拒食、缄默（可以说话却不开口说话的状态），这是典型的状态。几周来荣格劝说她让她开口说话，终于，她开始讲她住在月球上，开始讲述自己当时的体验。荣格并没有将她讲的话当做是蠢话，或认定为完全没有意义的妄想，而是认真听取。于是，她渐渐开始健谈起来。

面对荣格，她开始渐渐流畅地讲话，病症的好转是有目共睹的。但是，不久，她又认为荣格想要阻止自己回到月球，便又开始不能讲话了。于是，她再度陷入了严重的精神病状态。然而，在荣格的劝导下，她决定遵从自己再也无法返回月球的命运。之后，她回到出生的故乡，结婚生子，据说精神病再也没有复发过。

荣格解释说："随着她与我的交谈，她认可了自己是地球上的一个人。"他认为，她在月球上的体验不是妄想，而是空想，治疗师小心谨慎地进入患者空想的世界中，这样会带来长久的治疗效果。

18 岁的患者的病例

对话与治愈相连

拒绝讲话的患者讲述自己曾住在月球，并开始讲述当时的体验。





随着对话的展开，患者感觉到荣格是在阻止自己回到月球。

之后，在荣格的劝说下，患者放弃了月球世界。在承认空想世界的基础上让患者返回到现实世界中，这样会有永久的疗效。



（编者注：这是早于人类登陆月球的事情。）

荣格的治疗思想（1）

治疗法因患者而异

荣格否定固定的治疗方法，主张与患者对话，对患者展开适合的治疗。

◆ 治疗因病例不同而不同

从前面列举的病例中，荣格明白了精神病患者的空想世界的丰富性，继而对他们的看法较之前大为改观。于是他领悟到心理疗法是因事而异的，治疗师所谓的“××疗法”等严格的治疗法应该适当应用。甚至于从那以后，荣格听到某医生决定采用某种严密的特定疗法时，便会对该疗法产生怀疑。他说：“所谓治愈是应该在患者内心中自然萌芽的，心理疗法如同人类一样，是多种多样的。我对患者尽量区别对待，因为这种问题的解决通常都是很个别的东西。”因此，心理治疗的普遍法则只能假定成是“A情况下，大致上说是B情况居多”，诸如此类的有节制的形式。

另外，荣格还做过以下的陈述：

“重要的一点是，我作为一个人，是在和另一个人，也就是患者面对面。所谓分析就是两个搭档（也就是患者和治疗师）的对话。”

总之，荣格的治疗态度与在平均数据的基础上遵照某种手续展开治疗的现代医学方法有着极大的不同。在现代医学中，对于某种疾病或病症，有着特定的治疗方法，只要运用了此种方法，就会有百分之几的成功率，这种数据有很大的意义。但是，荣格对这种根据统计推导出的方法是否适用于个人怀有疑虑。也就是说，假设就算是99%的人用此种治疗法治愈，另外还有1%没有治愈的话，那么这种治疗法对于这名患者就是无效的，应该去探求适合这名患者的治疗法。

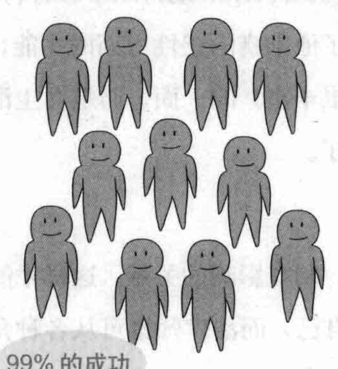
治疗法因患者而异

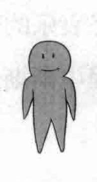
探求适合于每个患者的治疗法



荣格对于这样的医生的治疗怀有疑问。

如果对于患有同样病症的患者施以同样的疗法……





也许99%的人会治愈，可是对1%的人没有奏效。这时，尽管A疗法很有效，但仍然是“偶尔也会有例外”。



所以，荣格认为应该与每一名患者对话，探求适合这名患者的疗法。

荣格的治疗思想（2）

只有分析并不充分

在治疗师与患者相互产生影响的关系中，治疗师要进行分析，而患者则需要将其综合并机能化。

◆ 分析与综合

荣格认为，在心理治疗中，单纯的分析是不够的，还需要将分析之后的东西汇集到个人之中，使全体产生机能化的“综合”。在这里列举一个荣格介绍的病例。有一位男性，他苦于自己今后将如何生活。他与从事教育行业的父亲关系密切，相反，与较为感性的母亲比较疏远，他在这种环境下长大，所以遵从着父亲的期待从事教育行业。在接受荣格分析的过程中，他的梦与他的画充分展现了他丰富的感性方面的才能，然而他自身完全没有注意到自己感性（喜怒哀乐的情感很丰富）的一面，而是在生活中将这方面扼杀掉了，这一点在分析的过程中渐渐地明了。

◆ 表露隐藏的情感

综合是两个人要时常有覆盖全部人格的相互碰撞，相互影响的关系，这样才能称为综合。并且，在这种关系中，患者有机会充分表现自己，而治疗师也可从各种角度尝试与患者进行对话。荣格所说的辩证法，形容的正是这种形式的对话。

也就是说，在心理疗法中，治疗师必须保持尽量全面的态度，即与患者同行的态度。例如，前文中所述的扼杀了自己感性一面生活的那位男性患者，随着治疗的展开，他会表现出怎样的感情，这是不能预测的。所以，在治疗的过程中，这种不能被预测的感情会爆发出来，也许是生气，也许是一种恋爱的情感。这不是一种技法，而是共同体验并予以理解的一种原始的心理疗法。

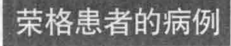
不仅需要分析，还需要综合

辩证的程序

荣格认为，在治疗过程中，光靠治疗师单方面的分析是不够的，患者自身综合是非常重要的。

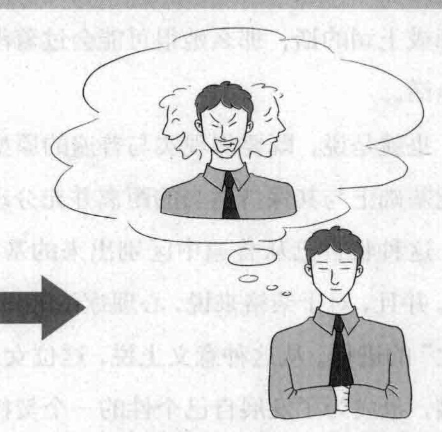


在心理疗法中，导出新的综合是十分重要的。



荣格患者的病例





遵从父亲的希望生活着，可是自己却不明白自己今后到底要怎样生活才好。

在梦中他展现了自己感情丰富的一面，可平时这种感情却被扼杀了。

如果认识到自己内心深处隐藏着的一面，就会活得更加自在。

治疗的目的（1）

如何理解集体无意识

将自己从集体无意识中区分出来，在独立的基础上充分理解“个性化”的过程是十分重要的。

◆ 从集体中独立与个性化

如前文所述，荣格假定出人类普遍存在的无意识，也就是集体无意识这个概念，他认为，无论个人是与它完全断绝关系或是相反地被它所操纵，都会产生各种问题。例如，前面所讲“压抑原有感情生活的女性患者”的例子，也可以认为是，患者将知性的父亲理想化，在心灵深处过分地将自己与“父亲”也就是父亲原型的关系紧密化而产生的结果。她被“父亲”的形象操纵着、束缚着，并形成了“只能做父亲的女儿”这样的模式。然而，如果她完全与父亲保持距离，并且不接触父亲或与父亲形象相似的教师或上司的话，那么她很可能会过着没有知识、没有才能、没有创造性的毫无朝气的生活。

也就是说，既要将现实与普遍的原型形象完全区别开并尽量不受其控制，同时要在此基础上与其保持适当的距离并充分理解，这一点很重要。

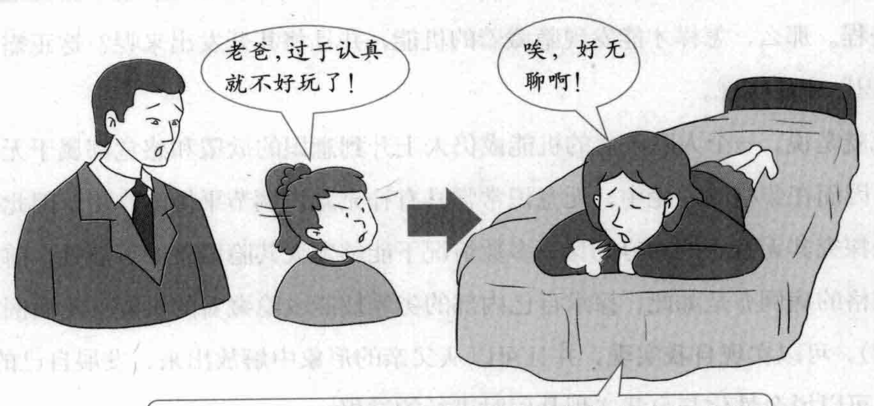
这种将自己从普遍中区别出来的基础上予以充分理解的现象被荣格称为“个性化”。并且，对于荣格来说，心理疗法的目的不仅是单纯的驱除疾病，也要促进这种“个性化”的进程。从这种意义上说，这位女患者的“从此以后不知道要怎样生活才好”的烦恼，也成为了发展自己个性的一个契机。事实上，荣格认为心理问题是使人个性发展的一个机遇。

以个性化为目标

理解原型形象

回想一下本章第五节的患者的例子，一位女性患者将知性的父亲理想化，在心灵深处过分地将自己与“父亲”也就是父亲原型的关系紧密化，从而导致她被“父亲”的形象操纵着、束缚着，并形成了“只能做父亲的女儿”的模式。







治疗的目的（2）

发现隐藏着的可能性

通过开发隐藏着的心理机能及劣等机能会实现自我实现，并且，如果探求无意识的内容的话，还能发现隐藏着的可能性。

◆ 个性化与自我实现

将自己从普遍的集体形象中区别出来，并且紧紧注视着它，就会自然而然地形成一种不跟从任何人，也不怕任何人说道的独自的生存方式。这种独特的生存方式，特别是在荣格看来，并不是与周遭不协调的。可以说，这是自然而然表现出来的一个人的人格，是与其内心深处相连的人格。向着这个目标进行的进程就是个性化。也就是说，这是永远没有终点的进程。

与个性化相似的词语是自我实现。所谓自我实现，简单地说就是“让自己更加个性，更靠近自己”。如前文所述，通过开发个人心中隐藏着的心理机能，会促进自我实现的进程。那么，怎样才能发现隐藏着的机能，并且将其开发出来呢？这正需要探求“无意识”才能实现。

也就是说，一个人隐藏着的机能或仍未上升到意识的欲望和感觉都属于无意识的范畴。因而在荣格的理论中，无意识常常具有补充意识调节平衡的作用，因此通过分析梦来探究其无意识的内容的话，多数情况下能够发现其隐藏着的可能性。前文中介绍的荣格的病例亦是如此，探求自己内部的劣等技能或隐藏着的机能（此病例中为感情机能），可以实现自我实现，并且可以从父亲的形象中解放出来，发展自己的个性。总之，可以说个性化与自我实现是同时进行的过程。

个性化与自我实现

什么是个性化

将自己从普遍的原型中区别出来，并且接受它的话，便会找到独特的生存方式。



所谓独特，并不是指与周围不协调的特异性。



独特是与其内心深处相连的自然表现出来的个性。

什么是自我实现

就是通过开发自己内心深处隐藏着的心理机能，使自己更独特更靠近自己，会促进自我实现的进程。在荣格的理论中，无意识常常具有补充意识调节平衡的作用，因此通过分析梦来探究他无意识的内容的话，多数情况下能够发现其隐藏着的可能性。



从前认为自己是缺乏感性的，可是，通过无意识与自己的对话，隐藏的机能渐渐表现出来了。



这就是自我实现的过程。

释梦（1）

与弗洛伊德大为不同的疗法

荣格认为梦表现出了集体无意识的内容，所以他采用从神话、传说等各种角度拓展联想的“扩充法”。

◆ 将梦作为素材的对话

想必对于前面所述的内容，读者会对其如何在实际中展开抱有疑问。荣格本人认为“治疗因患者而异”，然而对于具体的方法却没有做出过多的叙述，其实，其重心便是梦的解析。

正如弗洛伊德说“梦的解析是通向无意识的捷径”，梦表现着各种无意识的内容，这一观点弗洛伊德与荣格是共通的。然而，弗洛伊德认为所有无意识的内容都与性欲需求有关，因而关于梦的解释也无一不与性相关。例如，在梦中出现的伞、手枪、铅笔都代表着男性性器官，而盒状的物体或坑洼、玄关、门都代表着女性性器官。

这样对于弗洛伊德派的治疗师来说，患者无论做什么梦，都会用性欲来解释，若是如此的话，仅仅是自由联想也可充分解释。因此，在弗洛伊德之后，正统流派的分析家便不再重视梦的解释。

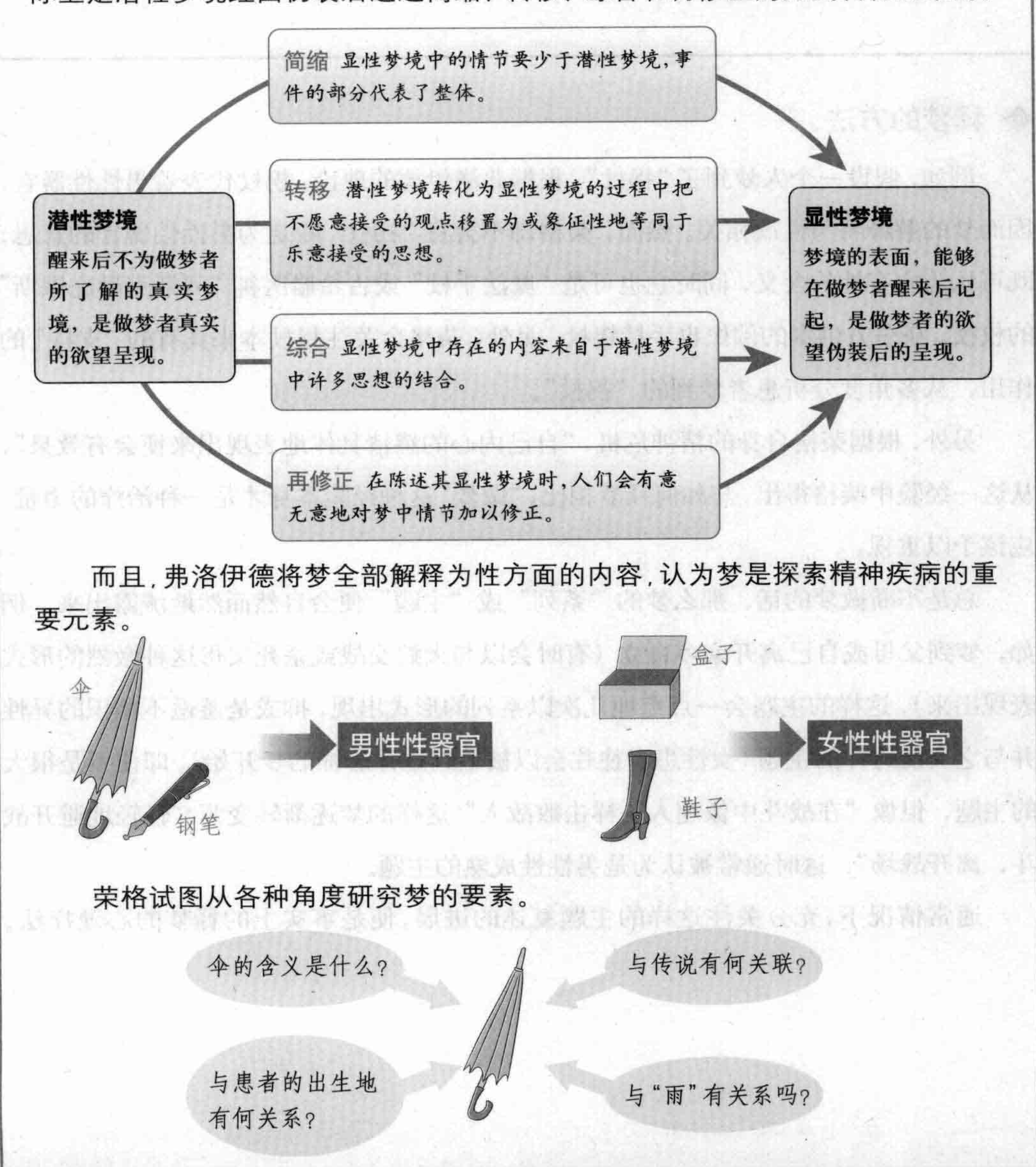
与此相反，荣格会参考着可从一个梦联想到的各种联想、神话、传说等文化上的类似物，从各种角度与患者展开关于梦的对话。这种方法是将联想从一个梦呈放射状拓展，类推出诉诸于梦的事件，从这个意义上荣格将其命名为“扩充法”。

这种方法中，不仅是患者本人，治疗师也会讲述自己知道的神话、传说、文化遗产等，因而这不是必然的单方面的解释，而是一种“共同去思考”的对话。

引用梦进行对话

与弗洛伊德关于梦的解析的不同

精神分析心理学家认为，梦是被压抑的冲动或愿望，是潜意识过程的显现。弗洛伊德将梦境分为显性梦境和潜性梦境两个层面。做梦者所陈述的显性梦境实际上是潜性梦境经由伪装后通过简缩、转移、综合和再修正的方式转化而来的。



而且，弗洛伊德将梦全部解释为性方面的内容，认为梦是探索精神疾病的重要元素。

荣格试图从各种角度研究梦的要素。

释梦（2）

具体的梦怎样解释

持续做梦时，梦中的故事或主题会变得明朗。这样的主题逐渐进展便会治愈。

◆ 释梦的方法

例如，假设一个人梦到了“拐杖”。根据弗洛伊德的理论，拐杖代表着男性性器官，因而梦的解释将与性欲相关。然而，荣格却不会将“拐杖”断定为男性性器官的意思，既可认为它有性的含义，同时它也可是“魔法手杖”或古希腊医神“阿斯克勒庇俄斯”的权杖，在东方供奉的佛像也手持锡杖。另外，荣格会关注拐杖本来具有的“支持”的作用，从多角度分析患者梦到的“拐杖”。

另外，根据荣格自身的精神危机，“自己内心的感情具体地表现出来便会有效果”，从这一经验中荣格得出，与如何释梦相比，“做梦”这种经验本身才是一种治疗的力量，应该予以重视。

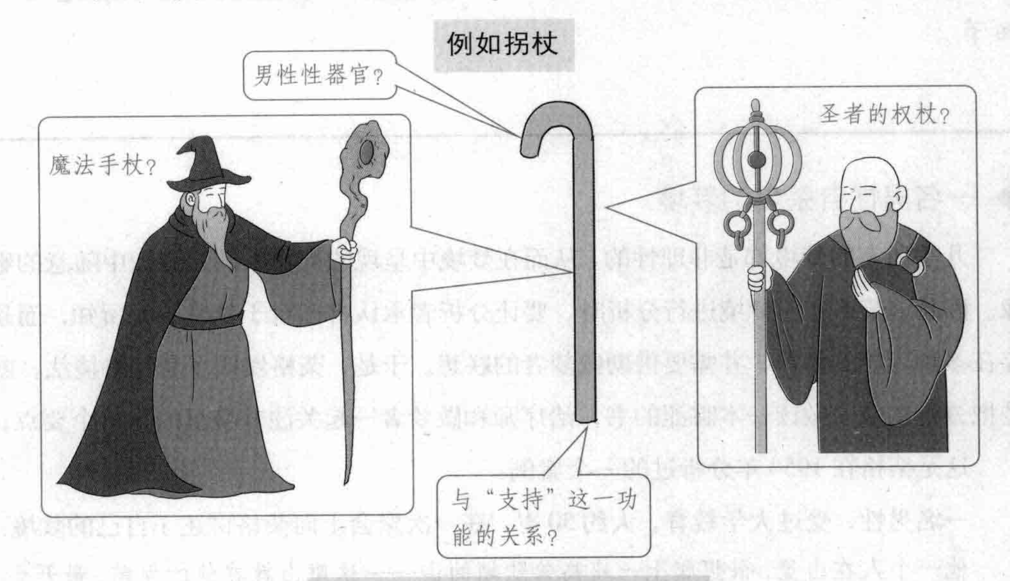
总是不断做梦的话，那么梦的“系列”或“主题”便会自然而然地流露出来。例如，梦到父母或自己离开家乡自立（有时会以与大蛇交战或杀死父母这种激烈的形式表现出来），这样的主题会一点点地几次以系列的形式出现，抑或是邂逅不相识的异性并与之交流这样的主题（女性患者往往会以被追赶这样恐怖的梦开始）。即使不是很大的主题，但像“在战斗中像超人一样击败敌人”这样的梦逐渐转变为“轻轻地避开战斗，离开战场”，这时通常被认为是男性性成熟的主题。

通常情况下，充分关注这样的主题复述的进展，便是事实上的释梦的心理疗法。

释梦疗法是什么

多角度分析梦的要素

那么，荣格是怎样具体解释的？



荣格会试图从各种角度来探究。

梦的“主题”的行进

会注意到，如果将梦记录下来的话，那么它会成为一个主题延续下去。

例如，梦到“从父母身边独立”这样的主题。



关注这种主题的行进便是释梦的疗法。

释梦（3）

释梦疗法的实例

荣格把患者的梦境比做艰涩的书，在进行分析的时候不能够错过任何细节。

◆ 一名男性自杀者的梦境

几乎所有的梦境都是非理性的，从而在梦境中呈现的都是人们无意识中随意的影像。因此，荣格在对梦境进行分析时，要让分析者承认自己对于梦境一无所知，而且存在多种可能的解释，并需要借助做梦者的联想。于是，荣格发明了考量情境法，就是把分析梦境比做读一本晦涩的书，治疗师和做梦者一起关注梦境里的每一个要点。

这是荣格在1954年分析过的一个案例：

一名男性，受过大学教育，大约50岁，在一次聚会上向荣格讲述了自己的梦境：

他一个人在山里，很想爬上一座高耸陡峭的山——这座山就在他的面前。最开始，他的攀登过程非常艰难，但是，随着他越爬越高，越来越接近山顶，他开始逐渐有一种忘形的感觉，仿佛自己真的飞翔起来。当他到达山顶时，他已经觉得自己的身体没有了重量，而且能够轻盈地飘起，穿梭于虚无的时空。接着他醒了。

对此，荣格从多个角度对这名男性进行分析。首先，荣格考量这位男性的兴趣爱好，得知他是一个经验丰富非常热爱登山的人。接着，荣格了解到他非常热爱独自出行而不喜欢导游，而且具有危险性的活动对他有很强的吸引力。荣格还在交谈中了解到，这名男性决不会放弃大山，他必须去山里而远离自己居住的城市和他的家庭。据此，荣格推测，这名男子的婚姻非常失败，他对工作也不感兴趣，因此他不留恋他的家，对于现实始终怀有忍受的情绪。而且荣格认为，这名男子在爬山时逐渐失去体重的感觉预示了他希望进入虚无的空间，即在山中选择死亡。而事实则是，这名男子确实在6个月后选择了在登山时自杀。

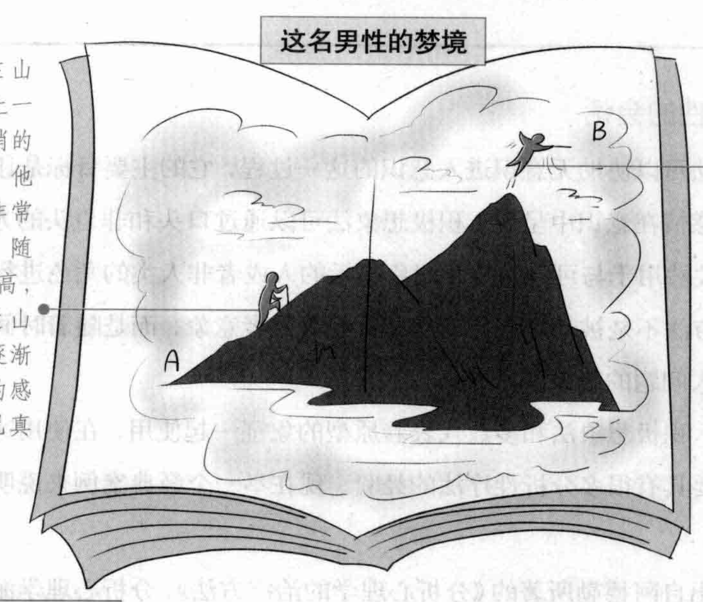
梦的象征意义和意识情境

梦中意象的含义

荣格认为，要了解梦的本质，就需要了解个体的日常生活方面的内容，以及相关的家庭、过去、朋友和文化等背景资料，这样才能发掘出梦境背后的真实含义——就像解读一本晦涩的书，需要查阅大量的相关资料。

这名男性的梦境

A 他一个人在山里，很想爬上一座高耸、陡峭的山。最开始，他的攀登过程非常费劲，但是，随着他越爬越高，越来越接近山顶，他开始逐渐有一种忘形的感觉，仿佛自己真的飞翔起来。

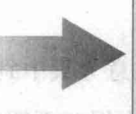


B 当他到达山顶时，他已经觉得自己的身体没有了重量，而且能够轻盈地飘起，穿梭于虚无的时空。

荣格对梦境的解析

梦境：在爬山的过程中逐渐体会到一种忘形的感觉，仿佛自己真的飞翔起来。

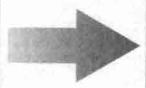
现实：热爱爬山，喜欢独自出行，不喜欢导游，危险的事物对他具有吸引力。



梦境的含义：对现实生活非常不满意，包括婚姻和事业，认为自己不适合待在家中，对现实有逃避情绪。

梦境：在到达山顶时感到自己的身体没有重量，进入虚无的时空。

现实：不害怕危险，认为死在山里是一件很美的事情。



梦境的含义：开始感到爬山吃力是因为对现实生活具有一定的依赖性，然后在爬山的快乐中逐渐迷失自己，而失去身体重量则预示着在山中选择自杀的心理。

释梦（4）

运用积极想象法

积极想象法是荣格式分析师经常使用的一种方法，这项方法可以让新的无意识浮现出来，并进入意识结构，从而让分析师找出做梦者的内心情结。

◆ 进行想象性的会话

积极想象法可以协助无意识进入意识的这一过程，它的主要目标是让情结和从无意识中出现的感情在意识中呈现。积极想象法可以通过口头和非口头的方式进行。通常，这两种方式被用于与可以由梦和想象提示的人或者非人类的角色进行一个想象性的会话。这项方法不是被动地进行幻想某种经验或者意象，而是随着时间的增加而深化并且覆盖病人问题的想象。

一般来说，积极想象法和多数代表着原型的象征一起使用，在使用这个方法的时候，做梦者需要具有很多分析性疗法的经验。现在举一个经典案例来说明积极想象法如何使用。

这个案例出自阿德勒所著的《分析心理学的治疗方法》，分析心理学派的心理学家阿德勒运用积极想象法在病人的自我、无意识中心和集体无意识之间建立了联系。

一个30多岁的病人经常出现这样的幻觉：他感到被一个戴着面罩的坏人威胁，然而他始终不能看到对方的真面目。

分析师的做法是，要求病人尝试把注意力集中到这个人物而不是克制自己的想象，并且让病人去想象自己如何一层一层地去揭开面罩。积极想象法的结果出人意料，这个病人在想象自己揭开面罩之后发现，原来这个威胁他的人物是自己的母亲。由此，分析师可以了解到幻想的本来面目以及幻想和现实的联系。

积极想象法的实施案例

揭开面罩的病人

这是一个运用积极想象法了解病人意识状态的一个典型案例。

一位30岁病人的幻觉：他总是感觉自己被一个戴着面罩的人威胁，然而他总是不能看清那是谁。





积极想象法不主张让病人逃避和压抑自己的幻觉。



积极想象法主张让病人积极面对自己的幻觉。例如，分析师将引导病人正视自己的幻觉，并逐渐了解到自己幻觉中戴着面罩威胁自己的人是自己的母亲。

相关链接

荣格式分析师使用的其他方法　荣格式分析师采用多种不同的创造性技术把无意识引入到意识中，例如，分析师可以运用跳舞、运动、诗歌和艺术品来使病人表现出他们没有意识到的无意识。这是由于病人不能直接地表达的东西可以转换成带有艺术性的表达方式而表达出来。

箱庭疗法（1）

利用沙盘表达自己的内心

患者在沙盘中布置自己喜欢的自然景观或建筑，以此来表达语言及图画无法表达的内心感受。

◆ 运用箱庭疗法的病例

除释梦之外，荣格派心理学代表的治疗手段便是箱庭疗法。在这种疗法中使用的沙盘，箱子内宽57cm，长72cm，深7cm，内侧被涂成蓝色，下面铺满3cm厚的沙子。患者通过在沙盘中随意布置沙或石做成的山川、池湖，各类人偶、玩具以及花草植物来表达自己的内心感受。

与以对话为中心的疗法相比，对于不善于用语言来表达自己内心感受的孩子或不知如何用语言来表达自己痛苦烦恼的成年人来说，这种方法比较可取。另外，很多人一画画便紧张，生怕自己画得不好，而这种箱庭疗法是通过摆弄沙盘中齐备的各种人、动植物、建筑物、交通工具等小玩具来表达内心感受的，不会让患者担心自己做得好坏。

患者在这样的沙盘中表达用语言无法表达的感觉，并与治疗师共同体味这种感觉，通过不诉诸于语言的对话改变着自己的内心。下面，我举一个小学生的病例。

病例说的是一位男生，上小学五年级。由于他“在学校不能冷静下来，有时还有粗野的举动”，于是他母亲带他来到心理咨询室。而心理医生认为，这不是自闭症或ADHD（缺陷多动症：由大脑缺陷引起的精力极度不集中，无法静止下来的生理障碍），而是心理原因引起的症状，于是决定不用药治疗。

在沙盘中表达自己的内心世界

箱庭疗法是什么

箱庭疗法是荣格派心理学代表的治疗手段，通过患者在沙盘中随意布置沙或石做成的山川、池湖，各类人偶、玩具、花草植物来唤起其内心的原型，使分析师了解其内心的感受。



箱庭疗法的优点

这是用来表现不易用语言表达的内心世界的方法。



这种方法不需要什么技术，因而对任何人都易采用。对小孩子比较容易采用这种方法，病例中治疗病症便采用了这种箱庭疗法。





据20世纪50年代创立这种疗法的卡尔芙所说，这种沙地是“自由而安全的空间”。治疗师在整个过程中是参观者和观察者，对于沙地中的情景只作诠释而不作判断。

箱庭疗法（2）

从对沙盘感兴趣开始

有粗野行为不能冷静下来的小男孩，是在过于严厉的父亲与过于保护他却无视他感受的母亲的教育下长大的。

◆ 从他与母亲的交流中看到问题

前文中说的男孩是家中的长子，父亲是学校教师，母亲是家庭主妇，还有一个比他小的妹妹。父亲对小男孩的管教很严厉，经常怒斥他。相反，母亲过分保护着他，什么事情都先照顾到小男孩的感受。另外，他母亲是个对于某些事情有着强烈的不安且不能冷静下来的人。因而，为了消除这种不安，她不顾小男孩的感受单方面地对他照顾备至。与母亲交流时，有时母亲会问着问题，自己却会打断问题，呈现出一种貌合神离的状态。

◆ 在治疗现场也不能冷静的小男孩

听了一会小男孩与母亲的对话，确定了小男孩与母亲各自的治疗医师，小男孩便跟随主管儿童的治疗医师进了游戏室。首先，在一般的游戏疗法（通过游戏使烦恼和问题凸显出来，在游戏中找出孩子的心理疾病，并展开治疗的方法）中，患者会跟随治疗师一起进入有很多玩具的游戏室。治疗师问“在这间房里，你想要玩点什么呢”，孩子留意着治疗师的眼神，拿起一个玩具又马上换了另一个，表现出无法冷静下来的特征。

在第二次的游戏治疗中，小男孩对放在游戏室一角的沙盘产生了兴趣，治疗师说“把你自己喜欢的各种东西放在这上面玩吧”。总之，不管什么他都想放上去试试，便把车、怪兽、楼房、墓碑、桥、大树、水池等无秩序的东西都放了上去。

箱庭疗法的初始阶段

一个小学五年级男生的病例

在对这个行为粗野的男孩进行治疗之前，先要了解一下他的家庭背景。在学校里不能静下来，时常有野蛮举动的男孩是在这样的家庭中长大的。



从游戏疗法开始

在治疗的开始，治疗师会通过一般的游戏疗法来凸显孩子的烦恼和问题，从而找出孩子的心理疾病，并展开治疗。

第一次的游戏疗法：治疗师首先对这个男孩进行了游戏疗法，观察到这个男孩把手中的玩具换来换去，不能冷静。



凸显孩子的心理疾病

第二次箱庭疗法：治疗师又对男孩进行了箱庭疗法，在这个过程中，仅仅是让男孩把玩具放到上面，可是男孩却放得毫无秩序。



对孩子展开治疗

箱庭疗法（3）

渐渐做出规整的沙盘

从起初无秩序的沙盘，到渐渐做出主题明确、规整的沙盘，男孩在学校的粗暴行为渐渐变少。

◆ 渐渐变得平静的男孩

在第三次游戏疗法中，男孩似乎一开始就是冲着沙盘来的。那天好像是以战斗与杀戮为主题，他在沙盘中摆放了战斗的士兵、倒下的士兵与战马，并在后面摆上鲨鱼、墓碑，在左下角的水池中放了一只鳄鱼。之后他也几次都做出了以战争为主题的沙盘。

在第15次游戏疗法中，他似乎接受了“受伤与治疗”这个主题，在沙盘中摆放了交通事故的情景，有救护车、伤者与救护人员、汽车装配厂等。大概从这时起，B同学的沙盘逐渐变得有序起来。

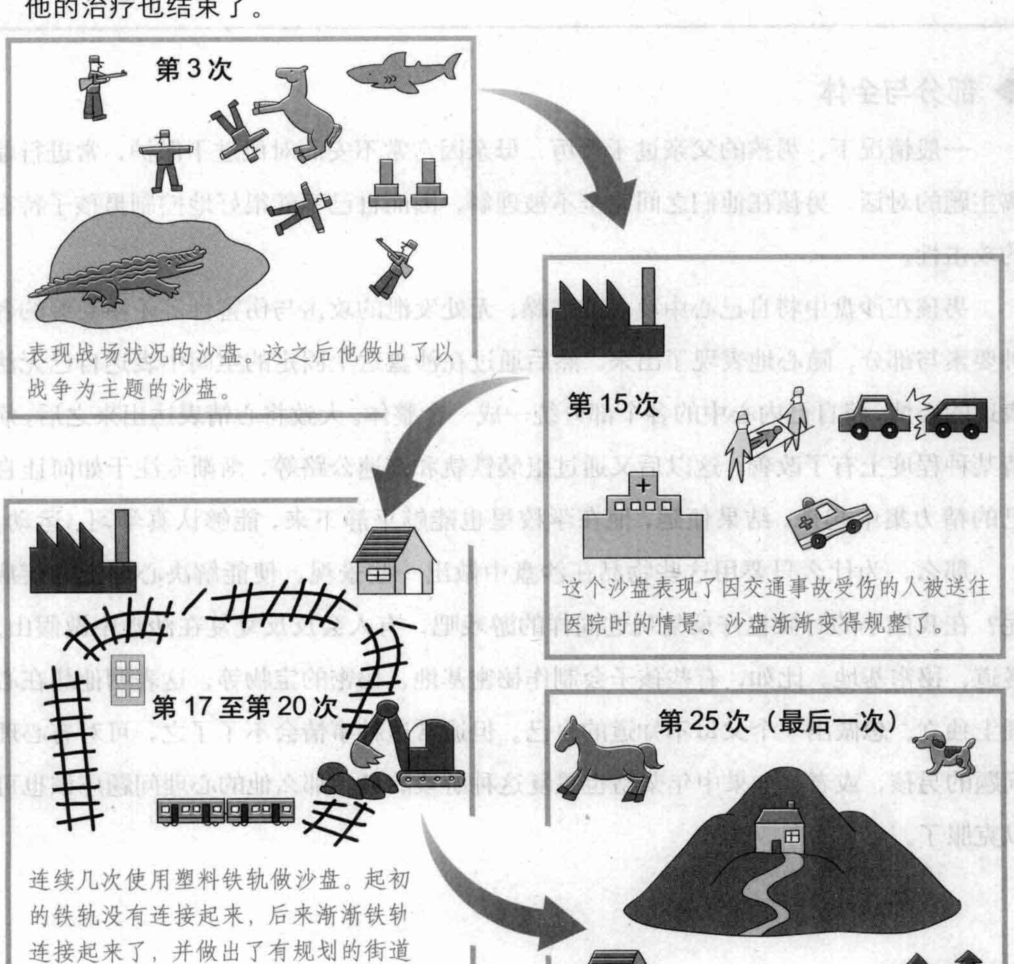
直到在第17至第20次的游戏疗法中，他开始埋头于组装塑料铁轨（塑料制的玩具铁轨），让火车在上面奔跑。起初铁轨是没有连接上的，但这并不是因为他的技术不够娴熟，而是男孩似乎对连接上的铁轨完全不关心。然而这样的情况重复几次后，渐渐地，他会把铁轨连接上，让火车在街上奔跑，高速公路穿插于楼宇之间，沙盘变得规整起来。

通过男孩的班主任，心理医生了解到，在这期间，男孩在学校里变得安静了，粗暴的行为也减少了。于是，心理医生与他母亲商谈后决定，在第25次治疗后结束小男孩的全部治疗，并将这一消息告知了男孩。在第25次中，男孩说：“这是最后一次了，我要做自己喜欢的山中小屋。”于是，把沙子润湿后再堆起来，尽量做出高山的形状，然后在沙盘的中间做出一个大圆锥形的山，周围摆放上房子、汽车、生机勃勃的马、小狗和两棵树。他就这样结束了治疗。

箱庭疗法的进展

男孩的变化在沙盘上的体现

从第3次游戏疗法后，这个有粗暴行为的男孩有了一定的改变，而且，他的改变可以通过他在沙盘上放置模型来显现。在第25次治疗时，这个男孩在沙盘中的模式已经非常具有生命力了，这可以说明他的心理状态已经非常好了，因此他的治疗也结束了。



箱庭疗法（4）

通过表达感情而治愈疾病

通过反复不断地在沙盘这个封闭的空间中表达自己的心情，患者会逐渐专注于自己的主题，从而治愈自己的心理问题。

◆ 部分与全体

一般情况下，男孩的父亲过于严厉，母亲因常常不安而对他过于保护，常进行偏离主题的对话，男孩在他们之间完全不被理解，因而自己不能很好地控制男孩子特有的攻击性。

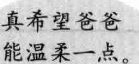
男孩在沙盘中将自己心中莫名的焦躁、无处发泄的攻击与伤害性等矛盾交缠的各种要素与部分，随心地表现了出来。然后通过在沙盘这个固定的空间中表达自己无法表达的心情，将自己内心中的各个部分统一成一个整体。大致将心情表达出来之后，病情某种程度上有了改善，这以后又通过组装铁轨和高速公路等，渐渐专注于如何让自己的精力集中起来，结果便是，他在学校里也能够平静下来，能够认真学习、运动。

那么，为什么只要用这些物品在沙盘中做出一些景观，便能解决心理上的疾病呢？在我们小的时候也许反复玩过同样的游戏吧，有人会反反复复在沙盘中做假山、隧道、秘密基地。比如，有些孩子会制作秘密基地、秘密的宝物等，这表明他想在心理上独立、想做出一个父母不知道的自己。但通常这种事情会不了了之，可对有心理问题的男孩，或者，如果中年荣格也重复这种游戏的话，那么他的心理问题应该也可以克服了。

在沙盘中表达被压抑的情感

感情的表达与统合

只要用这些物品在沙盘中做出一些景观就能解决心理上的疾病的原因在于,人们平时压抑的焦躁、攻击性等各种心理都能随意地表现出来。而且，通过在沙盘这个固定的空间将自己内心中的各个部分统一成一个整体，对病情也有改善的作用。



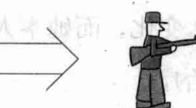
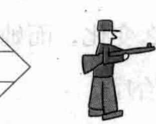
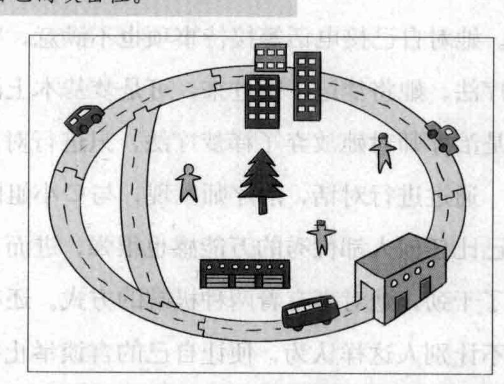




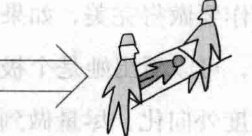


由于父亲过于严厉，母亲过于保护自己，自己的感情被压抑着，因而不能很好地控制自己的攻击性。

攻击性

受伤



由于心中的感情随心表达了出来，心病得到了治愈。

能够很好地控制自己的精力，将其汇成一个整体发挥出来，这一点表现在组装塑料铁轨等方面。



游戏中包含着很多对成长十分重要的因素，通过反复进行这些游戏，一些心理上的问题会得到解决。

对话疗法（1）

仅仅通过对话展开治疗

面对患了重症心理疾病，不做梦，不会做沙盘的患者，要仅通过对话展开治疗。

◆ 仅通过对话进行治疗的案例

有时会遇到释梦与箱庭疗法都无法使用的情况。比如，患者患了精神病等严重的心理疾病，或即使没那么严重却不做梦，或做不出沙盘，另外还有“无论如何想要倾诉”或“想要边对话边考虑”的患者。这种情况下就要采取对面式，即类似于所谓心理咨询仅通过“对话”进行治疗。下面列举一个此类治疗病例：

患者C小姐26岁，她“工作上失误太多，很是困惑”。她毕业于名牌大学，在知名企业任职，可是一紧张便不知所措。另外对于做过的事情，一定要确认几次才能安心。她对自己接电话等接待事项也不满意，出于以上的烦恼前来就诊。我提议进行释梦疗法，她将梦记下带过来，可是梦基本上没什么变化，而她本人说“再也不来了”，于是治疗师对她放弃了释梦疗法，只进行对话来治疗。

通过进行对话，治疗师发现，与C小姐内心深处存在的强烈的自卑感相反，认为自己比任何人都优秀的万能感也很强，进而工作要做得完美，如果不能完成便完全没有了干劲，她对事有着两种极端的方式。还有，可以看出她是个极度内向的人，可为了不让别人这样认为，便让自己的言谈举止极度外向化，尽量做到开朗、愉悦，但可看出这是劳而无获的。

我们针对“自卑感与万能感”、“是否完美”和“内向与外向”反复进行对话，渐渐地，她开始能够自己调节两个极端之间的平衡。可她并没有选择两个极端之一，也没有规则地选择中间点，而是不断变化着选择自己的平衡点。

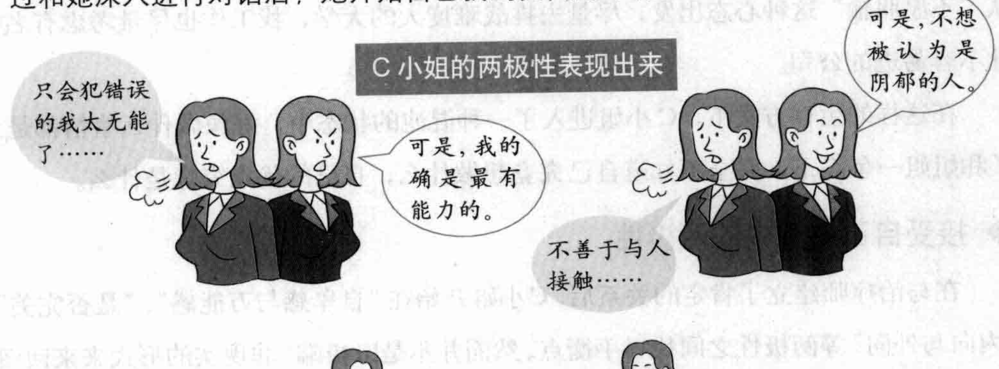
仅通过对话进行的治疗

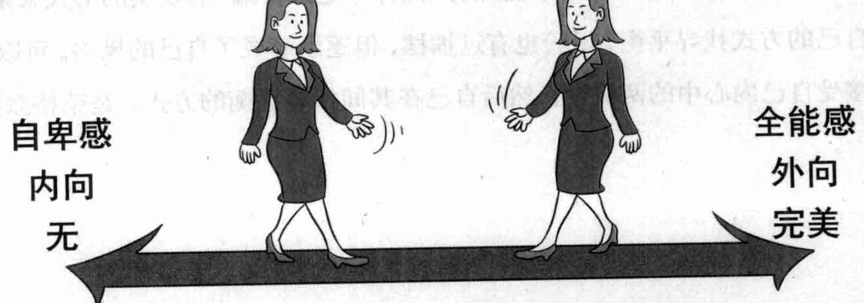
烦恼于自卑感与万能感之间的女性

C小姐在大公司任职，苦于工作中失误过多，前来就诊。因为释梦疗法不适合她，所以采取了依靠对话来治疗的疗法。



在对话的过程中，分析师发现了她的两极性——强烈的自卑感和万能感。通过和她深入进行对话后，她开始自己找到其间的平衡点。





对话疗法（2）
通过对话寻找内心平衡点

C小姐本人有着一种不服输的精神，从名牌大学毕业后进入一流的公司，可自己却看不清自己了。

◆ 没有受到过肯定

病例中的C小姐虽然从小在学校就成绩优秀，但是比起更为优秀的姐姐还有很大差距。因此，她可无论做什么都被父亲拿来与聪明能干的姐姐作比较，经常被骂“太慢了”，“迟钝”等。她就是在格外优秀的姐姐的阴影下长大的。因此，C小姐凭着“不愿服输”的精神更加努力学习，从名牌大学毕业并进入了大公司任职。可是，只有“在学校的成绩好”这一点被认同，而“存在本身”，也就是自己整个人没有被肯定地接受过，其结果便是，她没有找到自己认为不错的生存方式。无论是上学还是找工作都仅从“不愿服输”这种心态出发，尽量去挑战难度大的大学，找工作也尽量考虑有名并且不容易进的公司。

在这样的生存方式下，C小姐进入了一种混沌的状态中，好像做什么事情都是为了和姐姐一争高下，完全不知道自己究竟想做什么，自己的优点究竟是什么。

◆ 接受自己内心中的两极性

在与治疗师建立了肯定的关系后，C小姐开始在“自卑感与万能感”、“是否完美”、“内向与外向”等两极性之间找寻平衡点。然而并不是以极端、非现实的形式来来回回，而是用自己的方式找寻平衡，尽管也有过摇摆，但逐渐形成了自己的风格。可以说，这种首先接受自己内心中的两极性，然后自己在其间找寻平衡的方式，是荣格派治疗的目标之一。

自己的存在不被认可的C小姐

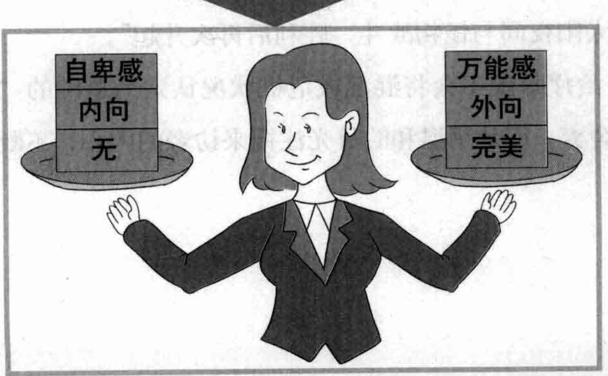
通过对话疗法找到内心平衡点



C小姐一直成长在严厉的父亲和优秀的姐姐的阴影下，一直想要摆脱自卑的心理，从而养成自己不服输的性格。



尽管C小姐努力学习很有成效，可是之后她却不知道自己究竟想做什么。她开始在治疗师的指导下在“自卑感与万能感”、“是否完美”、“内向与外向”等两极性之间找寻平衡点。



在对话的过程中，C小姐开始接受自己的两极性，并能根据实际情况找到适合自己的平衡点。尽管也有过摇摆，但C小姐逐渐形成了自己的风格。

无意识的治愈能力

用温和的目光平静心情

神经病是由极端的意识偏差产生的，而无意识则具有修正这种偏差的功能。

◆ 倾注精力可促进病情改变

之前举出的几个例子原理是什么呢？用一句话来概括便是："治疗师与来访者一起慢慢地探究来访者的内心深处，用温和的目光关注问题，从而不断给来访者注入温暖的能量。"

这便是荣格所说的"无意识具有的补偿功能"，换言之是一种可以修正意识偏差，让其恢复平衡的功能，可以让自己内部的机能充分产生效果。也就是说，无意识会使人本来具有的自我治愈能力、自然治愈能力产生效应，为其注入能量。

荣格认为，精神病是由极端的意识偏差产生的。而为了修正这种极端的意识偏差，有时需要根据情况克服一些伴随着混乱产生的危机状况。例如，自己之前所坚信的价值观崩溃了，或是与自己之前所信赖的人或组织之间的关系瓦解了等，在这样的过程中有时患者的病情会有一时的恶化，患者会产生暴力的心态或言行，甚至于出现交通事故或卷入恶性事件中。

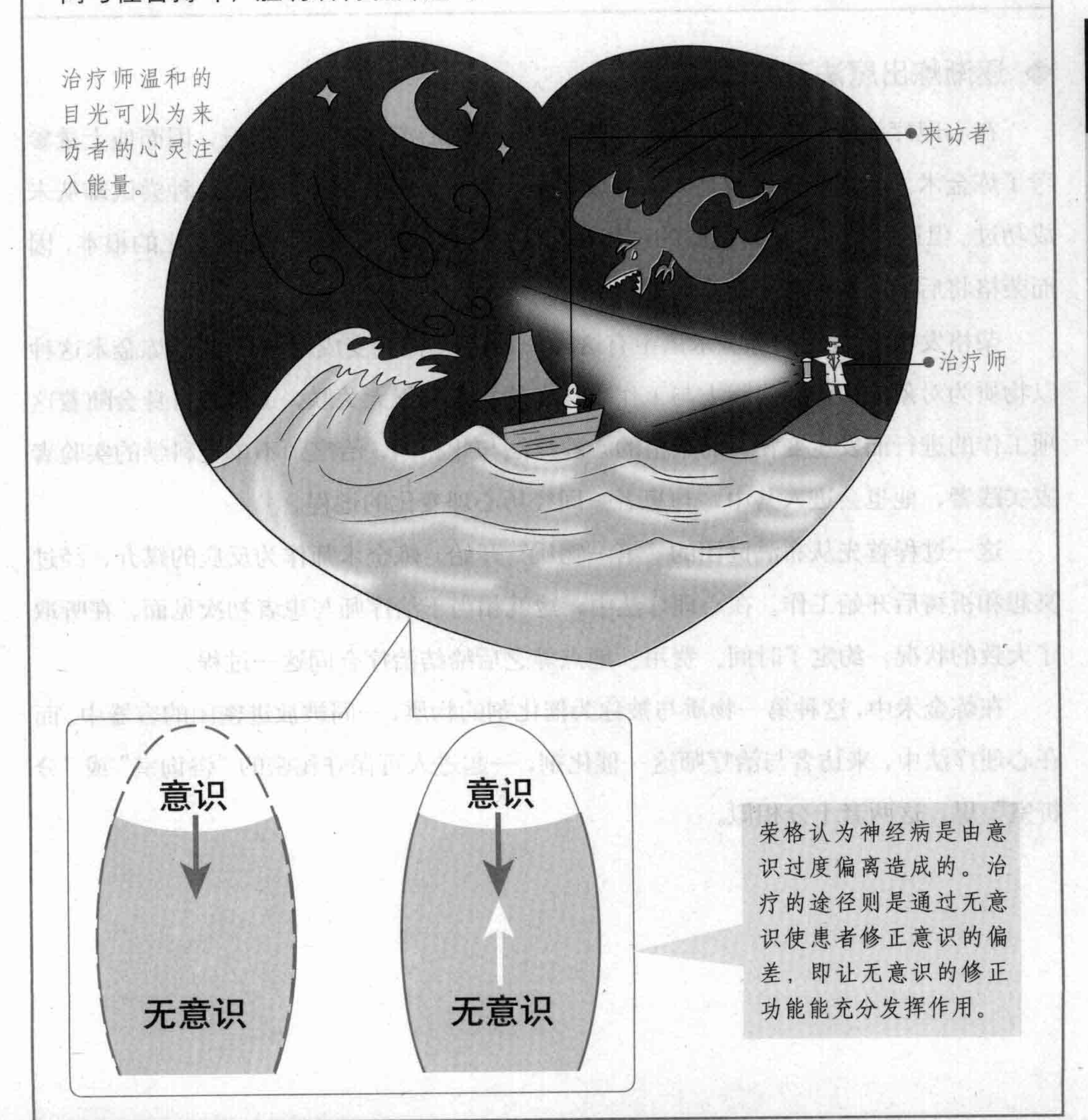
荣格将这种进程称为"夜间航海"。美洲的土著人曾将"傍晚太阳沉入海，第二天再从东方升起的样子"比喻成"太阳夜间与怪物战斗，胜利后再次升起"。

在理解了这一点的基础上，治疗师就不会将混乱或危机状况认定为单纯的"发狂"、"不能理解的事物"而将其舍弃，而是用温和的目光注视来访者的内心，不断为他注入能量。

让自我治愈能力充分发挥作用

心理疗法的原理

荣格认为，治疗的根本在于治疗师与来访者一起探究来访者的内心深处，为其注入温暖的能量。在治疗的过程中，患者的意识与无意识会进行对决，这是调整意识平衡的进程，被荣格比喻成“夜间航海”，就像土著人所描绘的“太阳夜间与怪兽搏斗，胜利后再次升起”。



荣格对炼金术的研究

炼金术可以展现人的内心世界

荣格认为，利用炼金术制出魔法石的过程，是表现人心理变化过程的模板，因而他对炼金术进行了研究。

◆ 逐渐炼出魔法石的过程

在心理疗法中，炼金术可以被看做是表现人内心变化过程的模板，因而他大量参考了炼金术。所谓炼金术就是人工制成黄金、钻石、魔法石等，然而这种尝试却从未成功过。但这种想法、反复试验的过程在化学、思想等领域中成为欧洲文化的根本，因而荣格将后半生都致力于炼金术的研究。

荣格发现16世纪的炼金术语中有这样一句话，“把我变成魔法石吧”。炼金术这种以物质为对象的工作，实际上与工作者自身的状态有很大关联，工作者自身会随着这项工作的进行而发生变化。而荣格的心理疗法与此相同，治疗师不单是科学的实验者或实践者，他也会进入其中，与患者一同经历心理变化的过程。

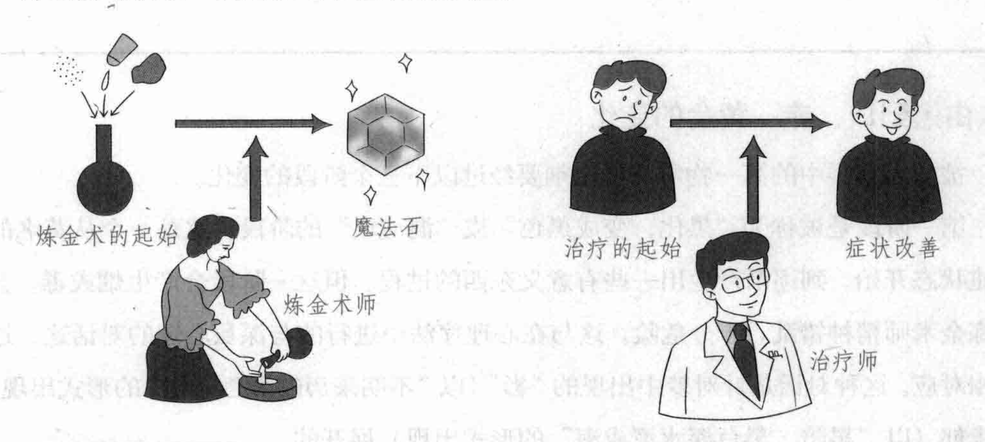
这一过程首先从布满谜团的“第一物质”开始。炼金术师作为反应的媒介，经过冥想和祈祷后开始工作。在心理疗法中，这就相当于治疗师与患者初次见面，在听取了大致的状况，约定了时间、费用、地点等之后缔结治疗合同这一过程。

在炼金术中，这种第一物质与被称为催化剂的物质，一同被放进密闭的容器中。而在心理疗法中，来访者与治疗师这一催化剂，一起进入可保守秘密的“咨询室”或“分析室”里，这两者十分相似。

炼金术与心理疗法的共同点

炼金术是表现人内心变化过程的模板

荣格发现，炼金术这种以物质为对象的工作，不仅仅使物质发生变化，工作者也会步入这个变化的过程中，自身也发生着变化。就像荣格的心理疗法，治疗师也会与患者一同经历心理变化的过程。



变化的过程

在炼金术中，魔法石的原型“第一物质与催化剂”一起被放入密闭的容器中。而在心理疗法中，患者与治疗师进入密闭的咨询室中。



炼金术与心理疗法

物质与心理变化的三个阶段

炼金术中物质变化的三个阶段的进程，是表现心理疗法中人内心变化过程的模板。

◆ 由黑到白、赤、黄金的变化

被放入容器中的第一物质与催化剂要经过以下三个阶段的变化。

第一阶段是被称为“黑化、变成黑色”或“混沌块”的阶段。这是一个从莫名的混沌状态开始，到逐渐产生出一些有意义东西的过程。但这一阶段会产生烟或毒，会使炼金术师精神错乱，十分危险。这与在心理疗法中进行的与深层心理的对话这一过程相对应。这种对话是针对梦中出现的“影”（以“不明来历的黑色人物”的形式出现）或忧郁（以“黑暗、黑色深水潭或海”的形式出现）展开的。

第二阶段是“白化”的过程，这与心理疗法中的阿尼玛或阿尼姆斯的统合相对应。在这一阶段患者与治疗师之间会产生转变（患者会对对方的关心、父亲、母亲、理想中的异性形象产生质疑），此时让患者将这种混杂的印象与现实区别开来，是十分重要的。

第三阶段是“赤化或黄化、黄金化”的过程，此时就与魔法石十分接近了。这一阶段是精神与物质、光明与黑暗、男性特征与女性特征等相对立的事物进行结合的过程。精神与物质换言之就是心灵与肉体，其结合指的是心灵与肉体会分别产生反应，心里无法感受到的压力或矛盾，肉体上对它的反应也会逐渐消失。光明与黑暗的结合，指的是无意识的事物与有意识的事物趋于平衡并开始产生作用。而所谓男性特征与女性特征的结合，就是患者心中男性要素与女性要素充分结合，取得平衡，并发挥作用。

炼金术的程序

物质变化的三个阶段

第一阶段：黑化

通过燃烧使物质相结合，为达到（制出魔法石）制造一些有意义的物质的目标。



在心理疗法中，治疗师会对患者梦中出现的黑影或压抑展开治疗，这与黑化过程相对应。

第二阶段：白化

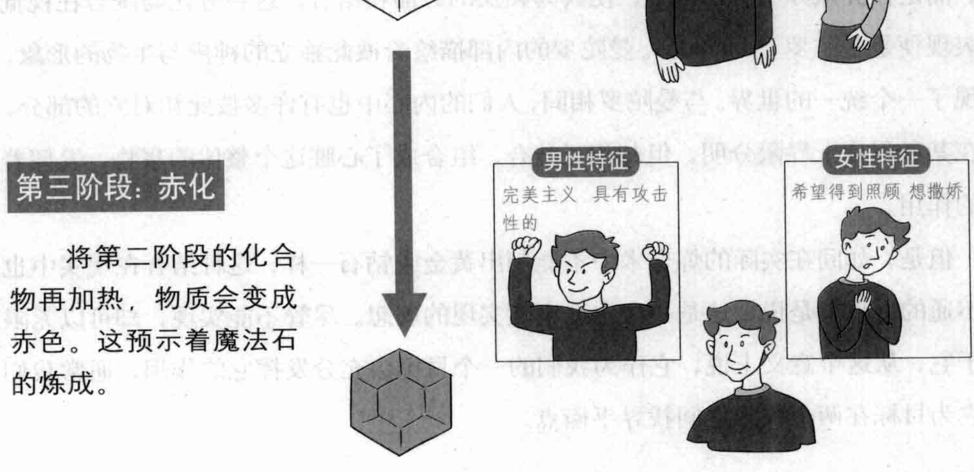
第一阶段产生的化合物会变白，凝固。此时可以看到目标达成的征兆。



这相当于心理疗法中的阿尼玛或阿尼姆斯的统合，此时区别理想与现实十分重要。

第三阶段：赤化

将第二阶段的化合物再加热，物质会变成赤色。这预示着魔法石的炼成。



这与心理疗法中"男性特征"、"女性特征"，"意识"、"无意识"等相对立的事物相互结合的过程相对应。

结合的神秘

对立事物的结合是什么

炼金术第三阶段中的对立事物相结合，不仅指物质之间相互结合，同时也表现了经过分化与统合后人类精神的进步。

◆ 永远不能实现的理想

逐渐向魔法石转变的第三阶段是相对立的事物进行统合的过程。这一过程被称为神秘的结婚，或神圣的结婚，以国王与王妃结婚为象征，另一种说法为“coniunctio”，在拉丁语这是化学统合的意思。但这不仅指物质与物质相结合，同时也表现了人类精神的进步。

这是表现人类心中的两极性或“相对立的事物”，如男性特征与女性特征、物质（肉体）与精神、天上的事物（圣）与地上的事物（俗）、逻辑与感情等如何进行分化与统合的过程。

从分化与统合这两个词我们就可以看出，这一过程并不单是使物质混沌地结合起来，而是在界限分明的基础上，使其与相反的方面相结合。这种分化与统合在视觉上的表现便是曼陀罗（Mandala）。曼陀罗的内部描绘着彼此独立的神佛与生物的形象，它表现了一个统一的世界。与曼陀罗相同，人们的内心中也有许多彼此相对立的部分，它们在某种程度上界限分明，但却相互结合，组合成了心脏这个整体的事物，发挥着重要的作用。

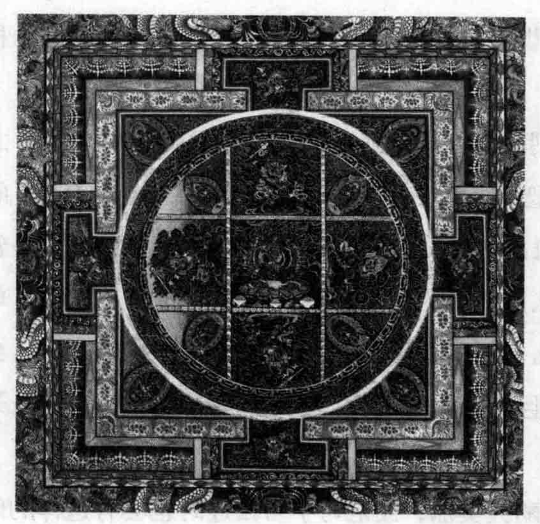
但是，如同在实际的炼金术中不能制出黄金或钻石一样，这种结合在现实中也是行不通的。也就是说，这是一个永远不能实现的理想。尽管不能实现，却可以无限趋近于它，从这个意义上说，它作为我们的一个目标会充分发挥它的作用，通常我们会以它为目标在两个极限之间找寻平衡点。

对立事物的分化与统合

以国王与王妃结婚为象征

在炼金术的第三阶段，逐渐向魔法石转变，相对立的事物进行统合。这一过程被称为神秘的结婚，以国王与王妃结婚为象征。这是表现人类心中的两极性或"相对立的事物"，如男性特征与女性特征、物质（肉体）与精神、天上的事物（圣）与地上的事物（俗）、逻辑与感情等如何进行分化与统合的过程。





这与人心中对立事物的分化与统合的过程相对应，这种分化与统合在视觉上的表现便是曼陀罗（Mandala）。曼陀罗的内部描绘着彼此独立的神佛与生物的形象，表现了一个统一的世界。与曼陀罗相同，人们的内心中也有许多彼此相对立的部分，它们在某种程度上界限分明，但却相互结合，组合成了心脏这个整体的事物。



尽管这种结合是不能实现的，但我们所要重视的是向这一目标接近的过程，通常我们会以它为目标在两个极限之间找寻平衡点。

荣格的神话理论

荣格的心理疗法与宗教

荣格认同宗教学家奥托所倡导的“圣秘（Numinosum）”学说，他认为圣秘可治疗精神病。

◆ 将目标锁定为与宗教相关的事物

荣格晚年的一封信中这样写道：

“我工作的主要兴趣并不是治疗神经病，而是逐渐去接近圣秘。尽管如此，接近圣秘本身就是一种治疗，人们可以通过圣秘的经验，驱走疾病。”

这篇文章中所说的“圣秘（Numinosum）”，源于与荣格同时代的宗教学家鲁道夫·奥托，直译的话就是“神灵的”的意思。而所谓圣秘的经验指的是，人们由于感知到了超越人类的事物，因而产生了一种恐惧、一种神秘的“畏惧”感，有时甚至是一种强烈魅惑的狂热情感。

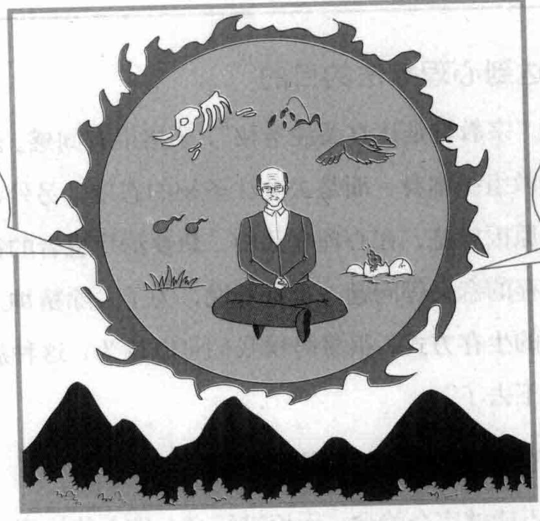
具有代表性的体验有所谓的神秘体验，可能是“直接感受到神的存在”的体验，或是有关“自己及身边人的生与死”的体验，有关“生命、宇宙的神秘、人生的意义”的体验等。用简单易懂的话来解释就是，比如在面对自己或亲人的死去、重病，或是新生命诞生时，每个人都会抱着“为什么”这样的一个疑问，而这个问题是超越了单纯的生物学事实的。人们会问“为什么我（或是那个人）一定要死呢？死了之后会怎样呢”，“为什么会出生在这里，出生在这个时代”，人们会产生这种问题便是圣秘的经验。

另外，有些人在感受到大自然的残酷或美丽，或是与宇宙接近时也会有这样的体验。奥托认同这种圣秘，并且认为宗教就是小心谨慎地、认真深入地关注圣秘。

接近超越人类的事物

"圣秘"的经验

所谓"圣秘"（Numinosum）是鲁道夫·奥托所倡导的概念，"神灵的"、"神圣的"的意思。荣格很重视这种"圣秘"的经验，在目睹生命死去或是生命诞生时，每个人都会抱着"为什么"这样的一个疑问，人们会产生这种问题便是圣秘的经验。



在面临死亡时，人会深刻地思考生与死的问题。向"圣秘"接近的过程就是治疗的过程。可根据"圣秘"的经验使病症得到改善。



荣格的灵感有大部分来自密教，这些密教包括诺斯替教、卡巴拉、炼金术等。诺斯替教有两种定义，一说是它是古代基督教会的异端，另一说是它是前基督教，又是非基督教会。荣格为自己的内心的经验寻找历史先例，结果发现，诺斯替教和炼金术最为重要。就时间上比较近的密教而言，荣格较为关注威廉·詹姆斯、迈尔斯和弗鲁尔努瓦等。

利用宗教来进行治疗

宗教性对解答人生的意义很重要

很多情况下，有些不能完全去除的神经病的病症，会通过认可宗教性的事物，使病情有所减轻或得到治愈。

◆ 利用“圣秘”达到心理疗法的目的

对于奥托的学说“宗教就是认真关注圣秘”，荣格很有同感。而这种宗教并不是指教义、戒律，或是宗教组织本身，而是去关注圣秘的态度，另外，达到这种态度正是心理疗法的目的。其原因就是，在心理疗法中，想要治疗患者的神经病症，就必须要谈到患者的人生、生存的意义等问题，也就是说，为了去除精神上的病症，有时患者需要大幅度改变之前的生存方式，很多时候我们可以认为，这种病症本身就是在告诉患者“不能再这样活下去了”。

◆ 在思考人生意义时宗教性会变得很重要

另外，很多病症不能够完全治愈，无论进行多么细心的治疗，在某种程度上也不能避免病情的复发。在这种情况下最重要的就是“如何带着病症生存下去”的问题，换句话说就是关于人生的意义，“人为什么一定要活下去”、“生命的根源究竟是什么”的问题。这些问题从前面说明的圣秘的意义上说，便是宗教性的问题。

特别是在人生的后期，与如何治愈精神病或在社会上取得成功相比，人们会去考虑“我将怎样结束我的一生”这样的问题。这同样也是神圣的问题。

心理疗法的目的

在叩问生存意义时

荣格认为，心理治疗的目的就是达到认真对待圣秘的宗教性的态度。在治疗神经病症的过程中，有时患者需要大幅度地改变自己之前的生存方式。





在人生的后半期，人会不止一次地思考自己该如何终了自己的一生。荣格认为，在这种时候，以宗教性的态度来展开治疗十分重要。

相关链接

古代人和现代人的宗教信仰 荣格认为，人的自我在古代时期虽然比较稳定，但是会借助于自己崇拜的神而将自己投射到外界，因此，古代人和原始人和外界、潜意识都没有分化。但是现代人比较独立，已经从外界撤回了自己的 投射，从而失去了和外界的联系，即人疏离了自己的潜意识，处于完全理性和科学的立场。此时，潜意识就会假借神经官能或对宇宙现象的信念将力量作用在人的身上。于是现代人发现非理性现象后，非常渴望宗教提供的满足，而分析心理学则能完成这一过程。

心理疗法与个人神话

失去神话导致了心理问题

人们在怎样的神话中生活着，这是现代人共有的一个问题，对此，荣格作了深刻的思考。

◆ 我是从哪里来的，我为了什么而活着

我们为什么会出生在这个世界上，我们又是为了什么而活着的。出生是否有它的必然性和理由，这个世界、宇宙与我们的关系是否有意义。

能够回答这些问题的故事就是神话。例如，最初在这个世界上诞生的人类是怎样出生的，人类又为了什么才子子孙孙延续下来。还有，为什么人生中要伴随着痛苦，人们又为什么一定要去学习、工作，人死后会怎样，这样的问题科学是不能解答的。如果用非科学的方式来解答的话，那么能够解答的只有神话。

但是，现代人已经丧失了这样的神话，而上述根源性问题的答案也不见了，或者说这已经变成拜金主义或自我中心主义的假神话了。

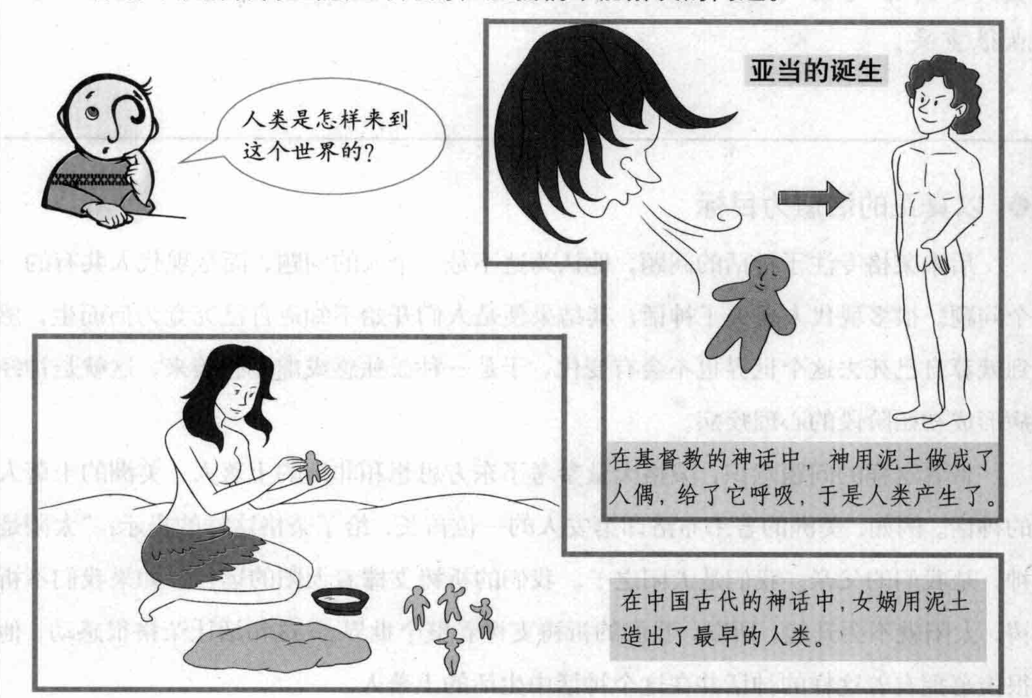
荣格曾在自己中年危机时受到过精神上的困扰，他曾做过这样的自问自答：

“今天，人们生活在怎样的神话中呢？在基督教的神话中会有答案吧。我自问道‘你自己生活在神话中吗’，老实的回答就是‘否’。对于我来说，不能依靠基督教的神话来生活。‘那么我们已经没有任何神话了吗’，‘是的，很明显我们没有任何神话。’‘那么你的神话是什么——你生活在其中的神话是什么’。到此，自问自答的对话变得痛苦了。于是，我放弃了，已经走到尽头了。”

神话解决的疑问

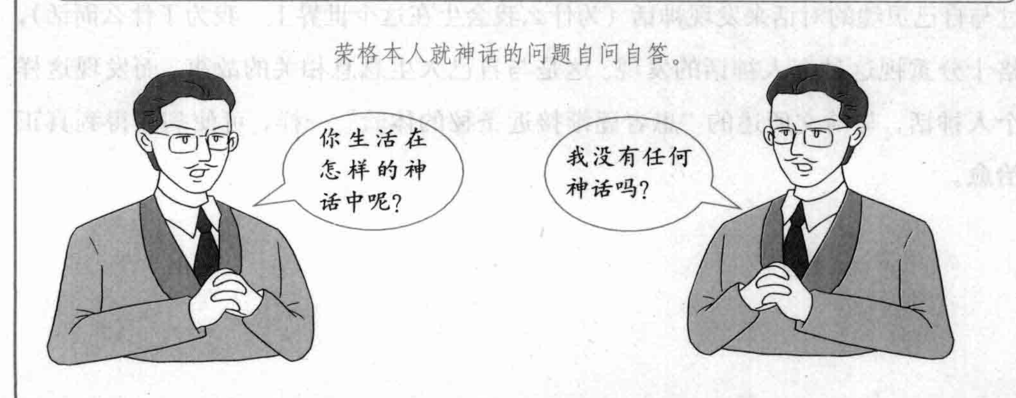
科学不能解答的问题

神话可以解释街上随处可见的，而我们不能解决的问题。



尽管这是非科学性的回答，但是能够解释这种根源性问题的就只有神话。可现代人正在丧失着这样的神话。

荣格本人就神话的问题自问自答。



发现个人神话

对东方思想和古代神话的探寻

丧失了神话的现代人在反复与自己灵魂对话的过程中去发现个人神话，这一点很重要。

◆ 以真正的治愈为目标

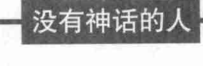
后来荣格专注于神话的问题，他认为这不是一个人的问题，而是现代人共有的一个问题。很多现代人丧失了神话，其结果便是人们开始不知道自己究竟为何而生，感到就算自己死去这个世界也不会有变化，于是一种孤独感或虚无感袭来，这就是神经病形成初始阶段的心理疾病。

带着这样的问题意识，荣格大量参考了东方思想和非洲的土著人、美洲的土著人的神话。例如，美洲的普韦布洛印第安人的一位酋长，给了荣格这样的提示："太阳是神，是我们的父亲。我们是太阳之子。我们的祈祷支撑着太阳的运行，如果我们不祈祷，太阳就不会升起。所以，我们的祈祷支撑着整个世界。"这句话让荣格很感动，他很羡慕拥有着这样的神话并在这个神话中生活的土著人。

尽管如此，荣格感觉到西方人不能够将美洲原住民的神话当做根本性问题来接受，因为西方人一定要将西方人的灵魂作为根本。而荣格认为，丧失了神话的西方人需要通过与自己灵魂的对话来发现神话（为什么我会生在这个世界上，我为了什么而活），荣格十分重视这种个人神话的发现。这是与自己人生息息相关的故事，而发现这样的个人神话，与前文所述的"患者逐渐接近圣秘的体验"一样，可使病症得到真正的治愈。

找回失去的神话

因为没有神话而产生的虚无感





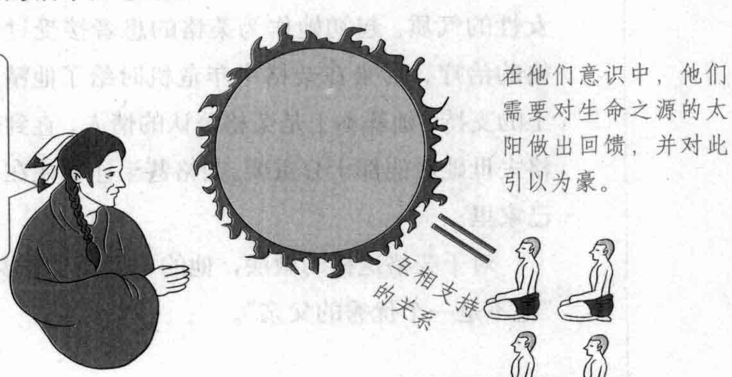
如果对根源性问题怀有疑问，那么人就会失去生存的目的。



因为有支撑自己的根源，所以心得到了满足。

从普韦布洛族学到的神话

荣格曾经到美洲去实地考察，在那里结识了原始部落的酋长。荣格听了美洲普韦布洛族酋长说的话十分感动。



在他们意识中，他们需要对生命之源的太阳做出回馈，并对此引以为豪。



荣格与他身边的女性

在前文中我介绍了，荣格与几位女性的关系对他的人生和学术产生了很大的影响。其中具有代表性的两位就是萨宾娜·史毕尔莱因（Sabina Spielrein）与托尼·沃尔夫（Toni Wolff）。萨宾娜是荣格初期的患者，后来成为荣格的弟子及情人。作为荣格的弟子，她是位十分优秀的研究者，写过以荣格的原型概念为构想的论文。而作为荣格的情人，她苦于两人的关系，并将此事写信与弗洛伊德商量，弗洛伊德便写信批评荣格。后来她回到了自己的故乡苏联，据猜测她在斯大林执政时期被处死。

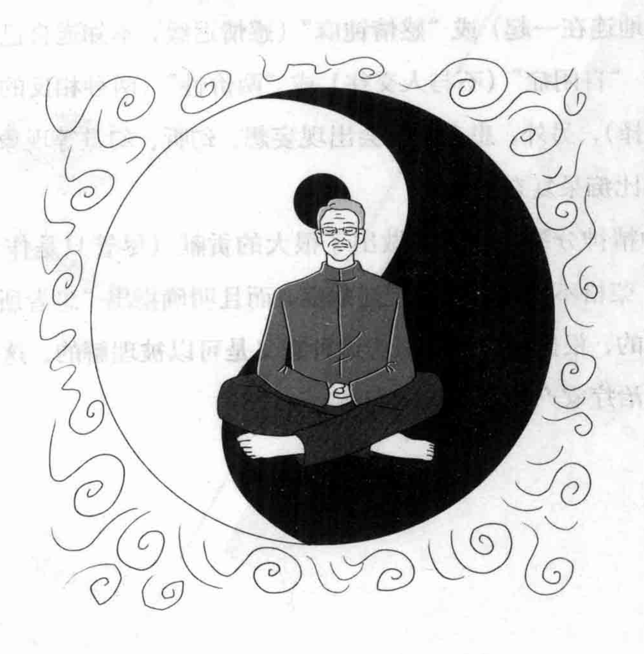
托尼·沃尔夫出生于日本神户，具有东方女性的气质。起初她作为荣格的患者接受过荣格的治疗，后来在荣格中年危机时给了他精神上的支持，她基本上是荣格公认的情人，直到荣格去世她对他都十分重要。荣格甚至让她住在自己家里。

对于荣格这样的做法，他的一个儿子曾说，“他不是一个优秀的父亲”。

第四章

荣格对后世的影响

在全世界得到普及的荣格心理学，对很多研究领域都产生过影响，那么现在它是怎样发展的呢？



对精神分裂症研究的贡献

荣格的研究业绩

在荣格的老师E.布洛伊勒的精神分裂症研究领域中，荣格做出了很大的贡献。

◆ 认清精神分裂症的性质

荣格曾在苏黎世伯格尔茨利精神病院担任精神科医生，年纪轻轻就取得了很多研究成果。其中之一便是关于精神分裂症的研究。在那之前的精神病一般被称为“早发性痴呆”，是德国精神病理学家E.克雷普林命名的，但荣格的启蒙老师欧根·布洛伊勒（当时任布尔霍尔兹利精神病院院长、苏黎世大学医学部教授）认为，“这不是单纯的早发性痴呆”，因此将其命名为“精神分裂症”（Schizophrenie）。

这种精神病并不单纯是痴呆状态，它的主要病症是“联合迟缓”（思考或发言支离破碎，不能规整地连在一起）或“感情钝麻”（感情迟缓，不知道自己感受到了什么），并且一定伴随着“自闭症”（不与人交往）或“两价性”（两种相反的情感同时涌上心头，自己无法抉择），另外，患者有时会出现妄想、幻听、幻觉等现象。从这种意义上说，这种状态远比痴呆复杂得多。

荣格对这种精神分裂症的研究做出了很大的贡献（尽管只是作为布洛伊勒的助手）。特别的是，荣格不仅仅客观地记述病症，而且明确指出“患者所述说的妄想”是具有一定的意义的，根据治疗师的努力这种意义是可以被理解的，这一点对后世的精神病学家和心理治疗家产生了很大的影响。

与精神病患者的对话

“精神分裂症（现为统合失调症）”的命名

德国精神病理学家E.克雷普林将精神障碍分类并体系化，将精神病分为“早发性痴呆”和“躁郁症”两大类。荣格的老师布洛伊勒提出了与“早发性痴呆”不同的论调，认为这不一定都是痴呆性的病症，应该命名为“精神分裂症”。



研究的结果是，由于这种病同时伴随着上述的症状，因此被称为“精神分裂症”也不十分合适。

荣格明确指出，有能够治疗患者妄想的方法。



荣格明确指出，对于“患者所述说的妄想”治疗师要努力理解其含义。

精神病患者的妄想的意义

不断说“我是洛勒莱”的患者的案例

有位精神病患者说“我是洛勒莱”、“我是苏格拉底的代理人”，荣格认为，这些话里隐藏着一些信息。

◆ 发现患者话中的意思

荣格曾遇到过一个伴有典型的夸大妄想症（妄想自己是和历史上的人物有着十分密切关系的特殊人物，或是有着特殊才能的人物）的精神分裂症女患者。她已经接受了20年的精神病治疗，她的医生认为她所说的全部都是没有意义的疯话。比如，她总是不停地说“我是洛勒莱”。但是荣格经过仔细的观察发现，她之所以会这样说，是因为为她诊视的医生都会说“我不明白那究竟是什么意思”。也就是说每位医生都说过以洛勒莱为题材的歌曲《洛勒莱》中的一句歌词（在德语中，《洛勒莱》这首歌是从“我不明白那究竟是什么意思”这句歌词开始的），因此这位患者便确信自己就是洛勒莱。

另外，这位女患者还说“我是苏格拉底的代理人”。医生们都将这理解为单纯的夸大妄想症，可荣格却从希腊学者苏格拉底曾被民众无理告发这一史实着眼，发现患者话中真正的含义是“我（被送到医院和治疗机构，还经常要将自己的病情暴露在医生和学生的面前，像苏格拉底一样）被无理地告发了”。

就这样，荣格形成了一种新的思考方式，那就是精神病患者支离破碎、莫名其妙的言行中隐藏着他自己的理由或信息。这在当时是一项划时代的成就，对后世关于精神病的理解产生了巨大影响。

隐藏在妄想中的信息

从一位女性患者的病例中学到的



一位精神病患者总是说“我是洛勒莱”。医生们认为这只是单纯的妄想。

但荣格却发现了其中的意思。



她听到医生说民谣《洛勒莱》的第一句“我不明白那究竟是什么意思”，于是产生了关于洛勒莱的联想。



荣格认为，在患者支离破碎的话语中隐藏着一些信息。

第四章 荣格对后世的影响

研究测谎仪和UFO

荣格对其他领域的贡献

荣格对心理学以外的领域的研究也作出了贡献，其中对测谎仪和UFO的贡献最杰出。

◆ 对测谎仪的研究

1903年从巴黎留学回来的荣格，开始在布尔霍尔兹利精神病院的特别实验室中，进行语言联想检查的实验。这项实验的基本形式是，实验者连续朗读100个单词，而被实验者需要说出针对每一个单词自己联想到的词语。荣格会测量被实验者的反应时间，以及他的瞳孔张开情况、测定他皮肤对电阻抗的变化。而这项实验不仅证明了复合的存在，并且使荣格发现，被实验者在听到这些单词时会产生上述的变化。后来这个实验成为了验证证词属实与否的测谎仪的原理：嫌疑犯会被问及与案件有关的问题，而在他进行回答时，测谎仪会检测他的呼吸、脉搏、皮肤的对电阻抗等。现在经过改良后，测谎仪都使用电脑来检测。

◆ 对UFO的研究

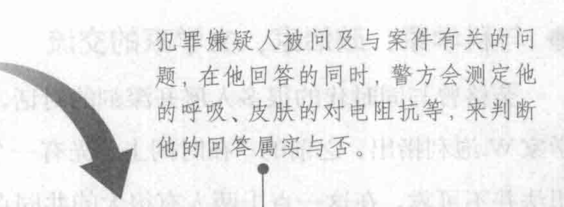
晚年的荣格不断对当时有着众多目击者证实的不明飞行物（UFO，所谓的“飞在空中的圆盘”）发表了自己的见解。荣格说，“这种心理现象也许带着一种补偿的意义。这是人们现在的意识状况下，也就是在面对随时可能遭到毁灭的（核战争或世界大战）、看不到出路的世界形势时无意识的自然产生的一种答案。”也就是说，UFO也许是一种幻觉，但它同时也是现代人抱有的不安与想要从不安中得到解救的一种救世主愿望，用荣格式的说法来解释的话，它就是全体性和统合的象征——自我的原型被投射到外界的一种表现。荣格十分留意在多数情况下UFO呈圆形这一事实，他认为UFO与藏传佛教和美国土著人救赎的象征曼陀罗有着相同的性质，所以认为它是现代人的曼陀罗。美国的APRO（空中现象研究组织）也与他一起进行研究，荣格还被任命为它的名誉会员。

在其他领域进行研究的意外收获

对测谎仪的发明作出的贡献

在实验中，被实验者要针对实验者朗读的单词，回答出自己联想到的词语。实验者会检测回答时间及被试验者的反应。荣格测定被实验者的瞳孔张开情况及皮肤对电的反应等。这项实验被运用到测谎仪的发明中。




犯罪嫌疑人被问及与案件有关的问题，在他回答的同时，警方会测定他的呼吸、皮肤的对电阻抗等，来判断他的回答属实与否。



对UFO的解释

在荣格的晚年，世界各地流传着关于看到UFO的传言，一时成为话题。荣格认为UFO是人们对世界大战抱有的一种不安感的投射，并且从UFO为圆形这一事实将它认定为现代人的曼陀罗。





与同时代名人的对话

荣格与其他领域学者的交流

荣格对心理学以外的相关领域也做了很深的研究，曾与各领域的专家进行过对话。

◆ 与科学家、政治家、文学家的交流

荣格曾与同时代的很多人展开深刻的对话。获得诺贝尔物理学奖的瑞士理论物理学家W.泡利指出，之前的“在时间上，先有一个原因，才会有一个结果”这种科学的想法并不可靠，在这一点上两人有很大的共同点，因此彼此志趣相投，在对话的过程中，他们共同探求一种超越深层心理学与古典物理学框架的思考方式。另外，二战中在瑞士伯尔尼工作的美国情报局长、战后担任CIA长官的杜勒斯，也几度造访荣格的宅邸，与他进行深刻的对话。而英国首相丘吉尔在对瑞士进行正式访问时，荣格带着很强的兴趣与丘吉尔进行了对话。文学家中与荣格有很深渊源的是德国诗人、作家赫尔曼·黑塞。他曾接受过荣格弟子兰格的心理治疗，并通过兰格阅读了许多荣格的著作。

◆ 对神话学、东方哲学、基督教的研究

起初荣格以学习交流的形式，与中国及印度学者进行深刻的对话。但是后来，荣格在艾诺思会议——一个由各个领域的学者组织的私人集会中，担当了中心角色，也曾为藏传佛教的《西藏死亡之书》的英文译本做过序。他的研究对象甚至扩展到了“被视为基督教异端”的诺斯替教主义。另外，在基督教神学方面，荣格强烈地感觉到现在基督教将“恶”的要素与“女性”的要素排除在外，而他认为圣父（神）、圣子与圣灵这三者一体便是神的“三位一体”并不完整，只有在这里加入“恶”这第四种要素，并重视圣母玛利亚的存在才可称之为完整。

与心理学以外的领域的交流

受荣格影响的人们

W. 泡利	瑞士理论物理学家。他认为一件事不一定都有其原因，这一点与荣格的共时性理论有着很大的共同点。两人超越了领域的界限，对彼此的研究都产生了影响。
丘吉尔	英国首相。1946年对瑞士进行正式访问时，在一次宴会上，荣格坐在他的旁边和他进行对话。
赫尔曼·黑塞	德国诗人、作家。他患有严重的神经病症，曾接受荣格弟子兰格的心理治疗，由此与荣格相识。黑塞将自己用假名出版的小说《梦系青春》送给荣格，荣格读完后马上就意识到这是黑塞的作品。

在各种领域中的研究

参加艾诺思会议

艾诺思会议是以东西方宗教学为首的，各领域的研究者们组织的集会。荣格从1933年开始参加这个会议，并与众多优秀的研究者们进行私人对话。



对基督教神学的解释

荣格认为在“三位一体”中加上“恶”这个要素才算完整。

圣父（神）

圣子 —— 圣灵

玛丽亚死后升天，占有与圣父、圣子、圣灵对等的地位。

“玛利亚升天”

在父权性格强烈的基督教教义中不被认可的“玛丽亚升天”，于1950年在天主教的会议上得到了认可，对此荣格给予很高的评价。

依靠“超越人力的巨大力量

对依赖症患者的贡献

荣格认为心理疗法与宗教态度有着密切的关系，根据荣格的这一思想，诞生了酒精依赖症患者自助团体，并且取得了很大的成果。

◆ 现在最有成效的治疗法

荣格认为“心理疗法（在鲁道夫·奥托所阐述的意义上）与宗教有着重要关联”，这一思想对现在世界上最流行的酒精依赖症及药物依赖症的治疗有着巨大的影响。荣格的思想成为了AA（酒精依赖症患者的自助团体）、NA（药物依赖症患者的自助团体）、OA（过食症患者的自助团体）等自助团体草创时期的精神依靠。

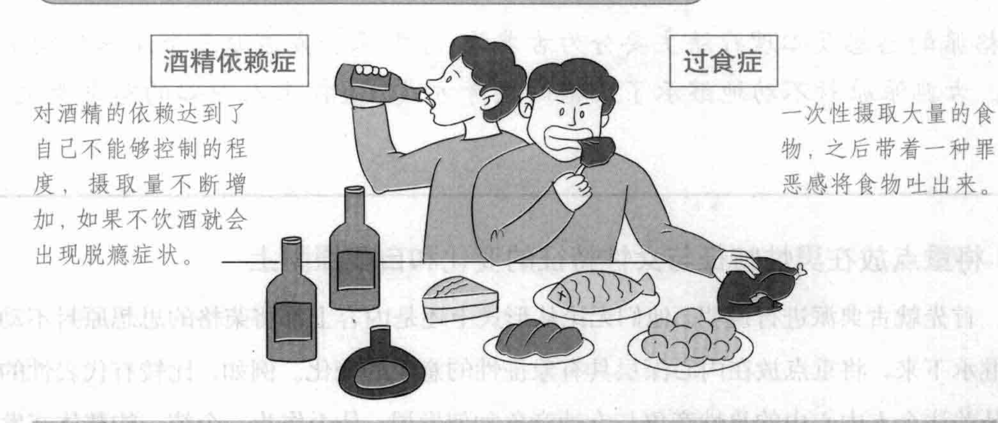
所谓自助团体，就是指一些非专家的患者们聚集在一起互相支持、互相鼓励，以此来达到治疗效果的团体。

AA首先出现于美国东部，它的一位创始人曾经向荣格学习过。他是一位酒精依赖症患者，长期受到这种病的折磨，于是他制订了一个分成12个阶段的计划来摆脱这种病症。这种方法来源于这样一种思想，那就是“要舍弃用自己的力量去控制酒精或药物这种想法，而是去依靠一种超越人力的巨大力量”。具体的做法就是，在认识到自己的无力之后，每周固定去参加依赖症患者的集会，在那里与被称为支持者的先自己一步进入这一过程的前辈组成一对一的小组，互相支持与鼓励。这种利用“超越人力的巨大力量”，换言之就是“从宗教的观点”展开治疗的方法，在其草创时期，荣格给予了很大的支持，并给予它力量。

现在，针对“酒精依赖症、药物依赖症及过食症患者不断增加”这一深刻的问题，最有成效的治疗法，就是这种依靠自助团体进行治疗的方法。

依靠自助团体进行治疗的理念

酒精依赖患者和药物依赖患者的自助团体



以荣格的思想作为基本理念，抱有这些问题的人们组成了自助团体AA，OA 等。

不只依靠自己的力量进行治疗

不依靠自己的力量来克服疾病，而是完全依靠一种超越人力的巨大力量，基于这种想法来制订治疗计划。在今天这种治疗法仍然是最有成效的。



荣格派的三个流派（1）

古典派——与内心的象征对话

荣格派的思想及心理疗法主要分为古典派、原型派和发达派三个流派延续下来。古典派原封不动地继承了荣格的思考方式，重视个人内心的意象变化。

◆ 将重点放在男性特征与女性特征的变化和自我原型上

首先就古典派进行说明。他们无论从形式上还是内容上都将荣格的思想原封不动地继承下来，将重点放在内心深层具有象征性的意象的变化。例如，比较有代表性的就是关注个人内心中的男性意象与女性意象如何发展，是否作为一个统一的整体在发挥着作用；理解自我原型的作用（各种意象作为一个统一的整体发挥作用）在梦或空想中是怎样表现出来的，并且让作用的效果更明显。他们认为除男性意象和女性意象之外，“英雄战胜龙”这种意象，是精神上从母亲原型独立出来的象征，并对此给予肯定。

◆ 探寻梦与神话、传说的共同点

请想一想格林童话《青蛙王子》。一天，无忧无虑的公主把“金球”掉到了森林的一口井中，她想让青蛙帮她把球取回来，便答应了青蛙要和自己“同桌吃饭、同床睡觉”的要求。青蛙把球取了回来，公主不得不答应青蛙的要求，可她却十分讨厌这只青蛙，把青蛙摔到了墙上，可就在那一瞬间，青蛙变成了英俊的王子，最后两个人结婚了。这个童话如果用古典派的学说解释的话，黄金球就是“自性（the self）”的象征，为了达到自我实现，而公主讨厌的，被她视为傻瓜的青蛙则是“未知的男性”或不同于自己的“其他人”。尽管自己讨厌那位男性或其他人，却与他有着莫大的关联，最终通过与他的正面对决公主变成熟了，达到了自我实现（以结婚为象征）。古典派的立场就是期待《青蛙王子》那样的变化过程——在实际的个人内心深处产生变化。

重视意象变化的古典派

从《青蛙王子》看到的自我实现

公主的变化



在《青蛙王子》的童话里，公主心爱的金球掉到了井中，正在伤心的时候，青蛙出现了，它答应把球取回来，并附上了一定的条件。但是，公主却没有信守誓约，将青蛙摔到了墙上，这时，青蛙变成了王子，最后两个人结婚了。

古典派是这样解释这个童话的：



古典派在对病人进行治疗时，会一边找寻病人做的梦与神话、传说的共同点，并一边观察意象的变化。古典派的立场就是期待病人的像《青蛙王子》中公主那样的变化过程——在实际的个人内心深处产生变化。

荣格派的三个流派（2）

原型派——一心一意地与意象对话

原型派的特征是，并不把目标指向为变化或统合，而是采取一心一意与意象本身对话的态度。

◆ 从对古希腊神话的解释看原型派的态度

原型派并不以变化或统合为目标，而是采取一心一意重视意象本身的态度。例如，对下面这个神话的解释就很具有代表性。

希腊神话中音乐与诗歌之神俄耳甫斯，为追寻被蛇吃掉的妻子欧律狄刻去到了地下世界，将妻子从黄泉带回来需要遵守一个约定，那就是绝对不能回头去看身后的妻子。可是他最终忍不住回头看了妻子一眼，于是，妻子永远地消失了。而俄耳甫斯使用的竖琴升上了天，变成了天琴座。对于只关注意象本身的原型派来说，在这个神话中出现的人物或事物才是重要的。例如，从竖琴升上天成为星座、发出耀眼的光芒这一点上看，竖琴可以被理解为很好地完成了自我实现。所以，原型派的特征就是从各个角度与患者认真探讨梦中的意向、登场人物、事物等，采取与意象做游戏的态度。

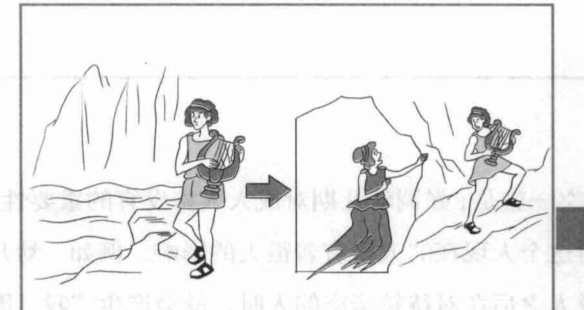
◆ 并不想要强行地引发变化

原型派也把分析梦作为实际治疗的中心，通过长期的治疗，分析来访者讲述的梦与神话、传说之间的关联，这些与古典派的治疗是一样的。在对话的过程中，来访者会发现自己的痛苦或梦，是人类普遍存在的而不只是自己才有的，在遥远的古代的神话、传说中也包含了这样的主题，所以，他的孤独感首先就会被治愈。然后不强硬地要求患者进步或成熟，而是让他们真正感受到自己“被肯定地接受了”。因此，原型派的基本态度就是，不要想着去引起变化，而是忠实地去靠近这些意象，深入地去研究，最终会使患者得到治愈、发生变化。

重视意象本身的原型派

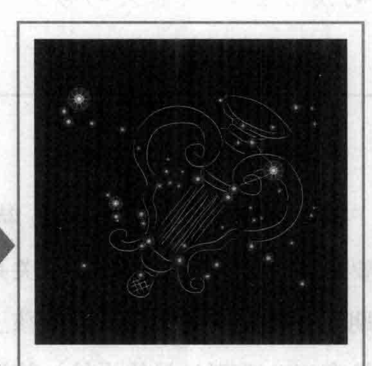
原型派对神话的解释

对俄耳甫斯这个神话的解释，能够很明确地表现出原型派不以变化和统合为目标，而是重视意象本身的态度。



俄耳甫斯到黄泉去迎接死去的妻子，并将她带了回来。

可他却没有遵守途中不可回头看妻子的誓约，于是妻子便消失在黑洞中。



后来，俄耳甫斯的竖琴升上了天，成为了天琴座。

原型派不认为这是男性特征确立的失败，而是重视各个意象本身。

原型派认为，天琴座的存在就是自我实现。

体味梦、深入研究梦

面对患者的梦，治疗师会从各个角度与患者进行对话。如果发现病人离自我实现还很远时，治疗师不如采取这样的态度，就突然想到的事情进行讨论，从各个角度探求梦的意象。患者会意识到自己的烦恼是普遍存在的，于是孤独感就会慢慢减弱了。



荣格派的三个流派（3）

发达派——人类精神的成熟与对人关系

发达派有着与弗洛伊德派精神分析相近的想法，认为幼儿期的环境对成人人格的发育会产生很大的影响。

◆ 强调幼儿期的重要性

第三种流派被称为发达派，特征之一就是，强调幼儿期对成人人格发育的重要性，主要是指一个人幼儿期的亲子关系对这个人现在的人格有着很大的影响。例如，幼儿时期没有充分受到父母爱护的孩子成人之后在对待较亲密的人时，就会产生“我（因为没有充分受到父母的爱护）特别想得到爱”或“因为我一直都不是个好孩子，所以不被接受，那么如果我不好好表现，这个人也会抛弃我的”诸如此类的想法或空想，那么他的对人关系就容易变得扭曲，有时不能够很好地控制自己的感情冲动，不能做到一个成人应做到的事情。

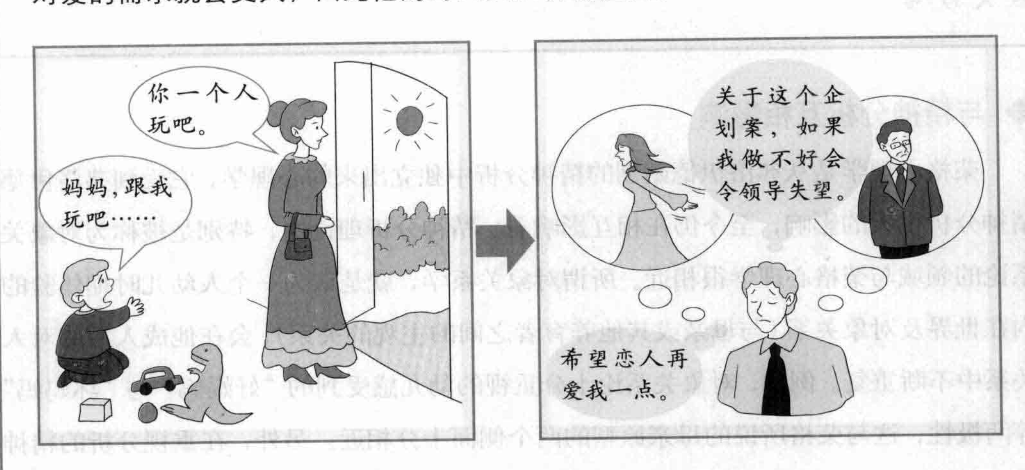
◆ 治疗师与来访者之间产生的特殊感情

发达派把处理治疗师与来访者在治疗时之间产生的转移和逆转移作为主要的工作。所谓转移就是在治疗过程中，来访者会与治疗师复现他和他人生中十分重要的人的关系。也就是说，在治疗的过程中，来访者会把治疗师看成是“想要对她（他）撒娇，可却不让我撒娇的母亲（或父亲）”，或者是“乍一看是亲切地听我说话，可实际上如果我不听话就会生气不管我的父亲和母亲”。当然内容会因人而异。与转移相反，治疗师对来访者抱有的特殊感情就是逆转移。例如，治疗师会有这样的想法，“这位患者完全不按照我说的去做，真是棘手啊”或者“他像我的孩子一样，我不能放着他不管”等，这些都是治疗师的逆转移。从这个意义上说，逆转移称之为在对人关系方面的假想和幻想或许更容易理解。此外，对于治疗师方面的逆转移，不应该去抑制它、随意操纵它，而应该认真思考为什么会产生这种逆转移。

与弗洛伊德派想法相近的发达派

重视幼儿期的亲子关系

发达派一个很大的特征是，他们认为一个人小时候与父母关系如何，会对他成人后的人格有着很大的影响，认为幼儿时期没有得到父母爱的孩子，成人之后对爱的需求就会更大，因此他的对人关系容易扭曲。



来访者与治疗师的个人感情

很多时候，通过转移表现出来的来访者的感情，是很重要的分析资料。



对其他心理疗法的影响

对精神分析和儿童心理疗法的影响

荣格心理学是从弗洛伊德始创的精神分析中独立出来的心理学，它受到弗洛伊德精神分析很大的影响。此外，荣格对家庭疗法和儿童疗法也有较大影响。

◆ 与精神分析互相影响

荣格心理学是从弗洛伊德始创的精神分析中独立出来的心理学，它受到弗洛伊德精神分析很大的影响，至今仍在相互影响着。精神分析理论中，特别是被称为对象关系论的领域与荣格心理学很相近。所谓对象关系学，就是认为一个人幼儿时期体验的内在世界及对象关系（与母亲或其他养育者之间的主观的关系），会在他成人后的对人关系中不断重复。例如，对象关系论十分重视的幼儿感受到的“好妈妈”与“坏妈妈”等两极性，这与荣格所说的母亲原型的两个侧面十分相近。另外，在重视分析的精神分析中，由H. 科胡特（Heinz Kohut）始创的重视共鸣的自体心理学认为“重视对患者内心世界引起的共鸣，从而达到统合或综合”，这一点也与荣格心理学相近。

◆ 受荣格影响的儿童心理疗法

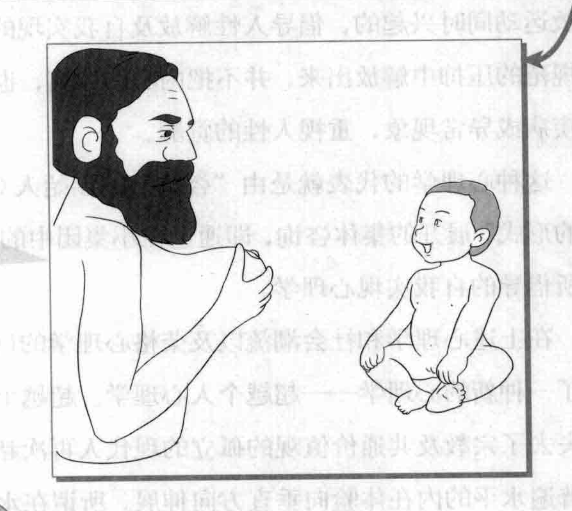
荣格本人没有对儿童进行过心理治疗，但是深受荣格影响的威克斯女士和箱庭疗法创始人之一的考尔夫女士，展开了以儿童为对象的心理治疗，其影响惠及现代。考尔夫女士在伦敦掌握了被称为箱庭疗法原型的“世界技法”后开始学习荣格心理学，并在荣格的大力支持下，对儿童使用了箱庭疗法，她用荣格心理学的方式解释它，并展开治疗。游戏疗法产生时与荣格派没有任何关系，但在后来的发展过程中与箱庭疗法相结合，成为了现在儿童心理治疗中普遍使用的一种技法。

荣格对其他心理疗法的影响

与精神分析相通的理论

与对象关系论的共同点	荣格的母亲原型理论	由于孩子内心中母亲原型的教养面和束缚面两者的强弱不同，这个人与女性交往的方式也不同。
	对象关系论的理论	例如，同样一个乳房，孩子会认为，出奶水多的就是好乳房（=好妈妈），不出奶水的就是坏乳房（=坏妈妈）。
与自体心理学的共同点	自体心理学派尊重患者的内心世界，与分析相比更重视共鸣，这是与荣格心理学的共同点。	

弗洛伊德认为，幼年经历对人生影响非常大。例如，如果婴儿过早断奶，那么婴儿就可能产生悲观、不信任或者攻击型的性格。



考尔夫女士的箱庭疗法

考尔夫女士在伦敦掌握了被称为箱庭疗法原型的"世界技法"后开始学习荣格心理学，并在荣格的大力支持下，对儿童使用了箱庭疗法开展治疗，使箱庭疗法成为现在儿童心理治疗中普遍使用的一种技法。

世界技法

英国儿科精神分析医生创立的游戏疗法。



荣格心理学

治疗师要靠近患者的内心世界，并且与患者一同经历意象的变化。

超越个人的心理学

荣格为超越个人心理学的奠基

超越个人心理学的诞生，受到了以解放人性和自我实现为目标的人本心理学和荣格心理学的影响。

◆ 顺应社会形势而诞生的心理学

人本心理学于20世纪60年代在美国流行起来。这是与大学纷争、反战运动、女性解放运动同时兴起的，倡导人性解放及自我实现的心理学。所谓人性解放，就是从社会规范的压抑中解放出来，并不把内心的偏离，也就是精神病等其他的心理问题看做是疾病或异常现象，重视人性的觉醒。

这种心理学的代表就是由“咨询”的创始人C. R. 罗杰斯所倡导的“以交朋友小组的形式”展开的集体咨询，即通过在小集团中的交流达到成长的目的，以及A. 马斯洛所倡导的自我实现心理学。

在上述心理学和社会潮流以及荣格心理学的巨大影响下，20世纪60年代在美国诞生了一种新的心理学——超越个人心理学。超越个人即“超越个体”的意思。它旨在使失去了宗教及共通价值观的孤立的现代人再次超越个人，向水平方向伸展，同时通过普遍水平的内在体验向垂直方向伸展。所谓在水平方向上超越个人，就是通过广泛的超越民族、地域的对话逐渐展开相关运动。而所谓在垂直方向上超越个人，就是指不要将重点放在一味追求利润、效率的西方文明及社会性的成功上，而是带着反省的心态来吸收东方思想，如美洲土著人的宗教和佛教（特别是佛教中的藏教，藏教中的黄教）等。

对超越个人心理学诞生的影响

人本心理学的繁荣

在美国，大学纷争、反战运动等社会运动高涨时，人本心理学诞生了。



心理咨询的创始人

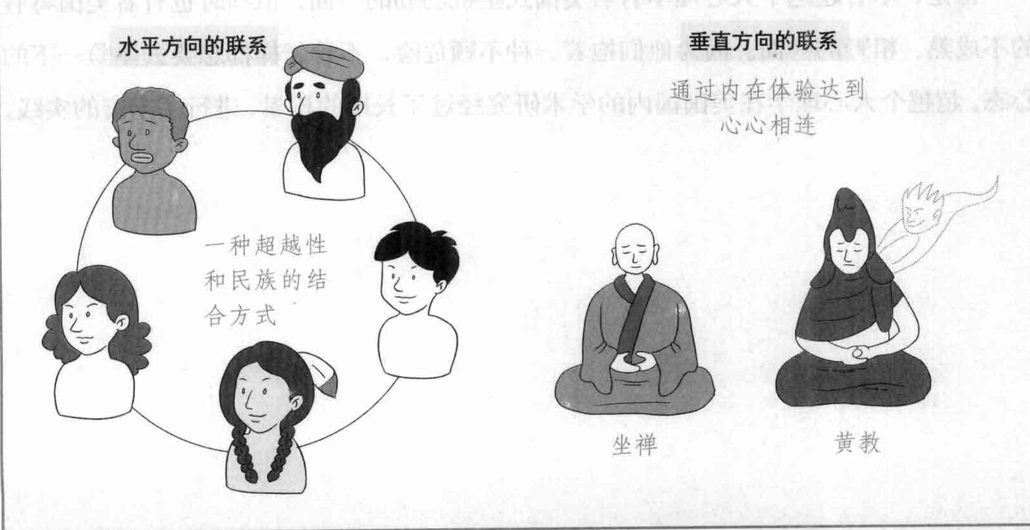


自我实现的提倡者

超越个人心理学的诞生

一种集合了荣格心理学、东方思想等要素的超越个人心理学诞生了。

旨在“超越个人”的心理学







接近东方

荣格对于东方思想和文化的体验

超越个人心理学带着一种对西方文明反省的心态积极地吸取东方的思想与体验。

◆ 吸取荣格不倡导的东方的冥想

超越个人心理学另一个特征就是，研究者们无一例外地都有过冥想、瑜伽、坐禅修行（特别是黄教的体验），甚至通过修习合气道、太极拳等武术、气功及东方的推拿等加深内在体验。另外还有，不通过语言直接去接近肉体和感性。

而荣格认为瑜伽等东方的冥想会“减弱意识的作用”，也就是说，它会减弱利用语言去有意识地思考以及与自己和他人的对话的作用，因此并不十分推荐。而超越个人心理学却采用这种做法，从这一点来看是十分大胆的。这种大胆的理由是，由于现代西方的意识偏差要比荣格时代大得多，而这几十年间西方人对东方精神的理解大大加深了，因而有必要更加积极地吸收东方的思想。

◆ 只凭憧憬就投入到其中是危险的

但是，尽管超越个人心理学有着美国式生机勃勃的一面，但同时也有着美国特有的不成熟、粗野的一面。因为他们抱着一种不顾危险，不管怎样都想要去体验一下的心态。超越个人心理学在美国国内的学术研究经过了长期的积累，进行了丰富的实践。

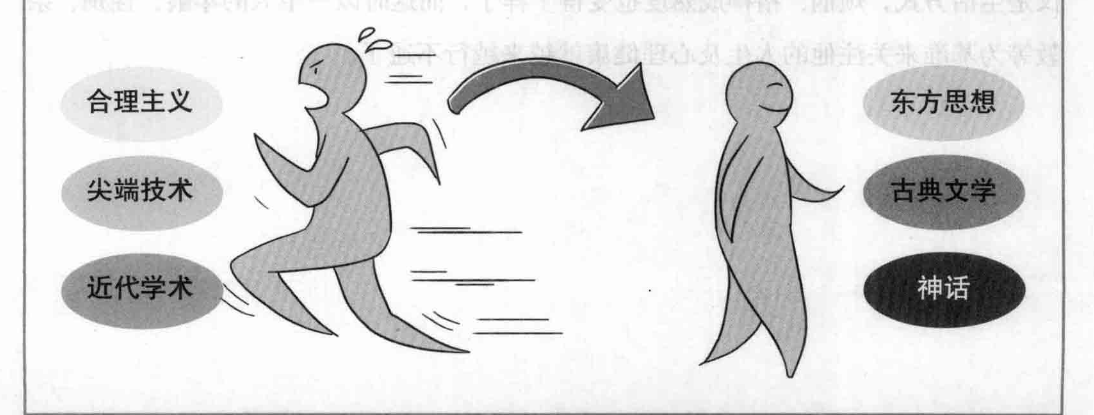
大胆导入东方思想

接近内心深处

超越个人心理学通过这些修行、训练，直接接近肉体和感性。



作为对现代西方意识偏差增大的反省，超越个人心理学大胆地导入了东方的思想。但是，如果单纯凭着憧憬就投入到超越个人心理学中是十分危险的。



荣格心理学在现代（1）

荣格对现代人多样化思想的影响

我认为在个人的烦恼和精神成熟度大大多样化的现代，心理疗法也应顺应时代的潮流。

◆ “人生后半的心理学”

可以说在现代社会中，男女的分工、恋爱和结婚的形式、职业及生活的目的、以亲子关系为主的家庭状况，甚至于宗教观都比荣格时代多样化了。

荣格将他的心理学定位为“人生后半的心理学”。这是因为荣格心理学是“探求人生意义的心理学”，同时也是为了实现“个性化”（最自我的意思）的心理学。荣格的前半生，也就是在他三四十岁之前最大的事业就是磨炼自己的能力，确立自己的立场及地位。这是一项通过职业及家庭的形成，在这个世界上找到自己生存场所的事业。而荣格认识到三四十岁之后是一个追求自我生存方式、追求为何而活的“人生意义”的时期。

但是，在与荣格时代大为不同的现代，苦于“不知道自己为了什么而活着”的十几岁的少男少女和感觉不到“通过竞争获取自己的地位及立场”的生存方式有何魅力的年轻人在不断增加。也有十分不谙世事，缺乏责任感的五六十岁的人。也就是说不仅是生活方式，烦恼、精神成熟度也变得多样了，而这时以一个人的年龄、性别、宗教等为基准来关注他的人生及心理健康就越来越行不通了。

人生后半的心理学

多样化的现代社会



在现代社会，人际关系、人生目的等，所有的价值观都变得多样化了。



到了人生的后半期，荣格从重视思考自己人生意义转移到了探求人生的意义，因此将自己的心理学称做“人生后半的心理学”。



苦于找不到人生意义的年轻人在增加，而没有责任感又欠缺常识的五六十岁的人也不少，从这一点上看，现代人的精神成熟度也在变得多样化。

荣格心理学与现代（2）

恢复整体性与探求平衡的生存方式

对于生活在价值观多样化的现代的我们，认同他人的价值是很重要的。

◆ 需要一种不再以年龄及性别为基准的想法

在价值观与生活方式多样化的现代形势下，与荣格所倡导的将人生分为两个时期（即获取自己地位及立场的前半期与探求人生意义的后半期）的想法相比，不再以年龄为基准、心理成熟度为前提，而是重视“心的平衡”的想法渐渐变得重要了。

在荣格给我们的启示中，对我们最重要的就是恢复心的整体性以及探求平衡这一观点。这并不是让我们无视或舍弃自己内部的某个部分，而是让心更好地发挥作用。而这种态度会使我们的心诚实地面向外界，让我们树立一种不再敌视、排斥他人的生活观。

如前文所述，荣格认为精神病是任何人都有可能患上的疾病。因此，就像患者与治疗师之间有着一种具有人情味的关系一样，我们不应该把和自己不同的人看成是异类，而应该有一种“我自己内部也有着这样的一面”的态度。

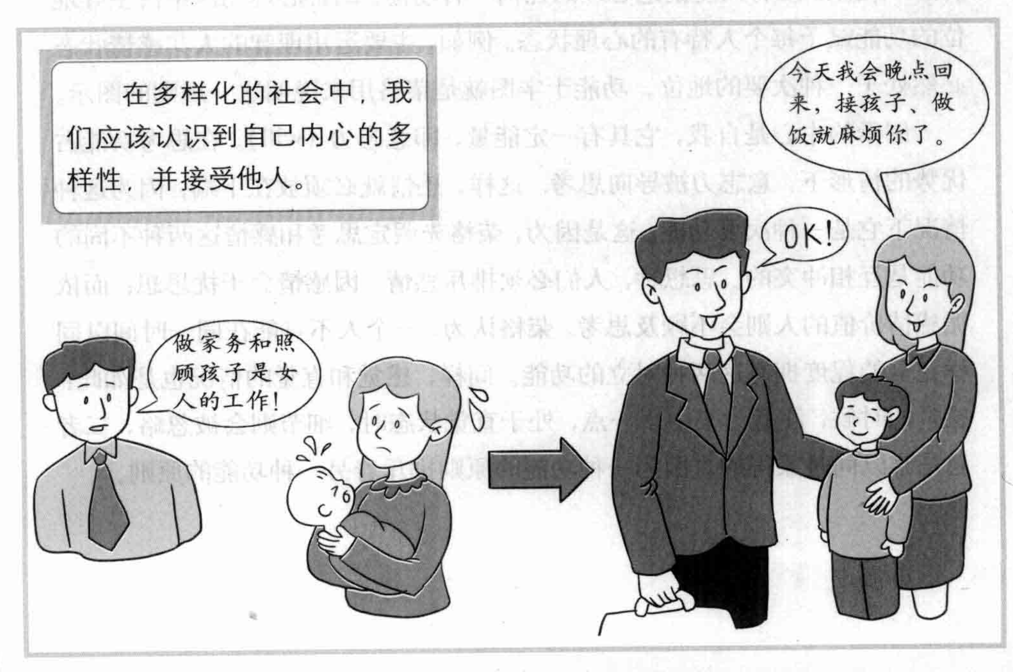
如果这样想的话，那么男性女性分工的逆转、同性恋、一人兼具两性等就不会被排斥了。而能否有这种态度取决于自己是否会这样想，“我现在偶然地选择了这种生活方式，可是我的内心却在寻求另一种方式”。不管怎样，如果一个人不能真正认识到自己内心的多样性，那么他就不能真正地接受别人。

调节心的平衡

让自己内部的机能充分发挥作用

恢复心的整体性及探求心的平衡很重要。不应该无视自己讨厌的部分，而应该让自己讨厌的部分充分发挥作用。如果一个人有了这样的态度，那么他在对待他人时自然就不会讨厌或敌视了。





附录　荣格的八种性格类型说

荣格首先将心理类型分为外向和内向两种后，又按照人类心理的四种功能——思考、感情、感觉和直觉，又将人的性格分为八种类型。思考是对观念间的联系作出判断；感情是对愉快或厌恶、美与丑的体验等作出判断以确定事物的价值；感觉是人们以非理性的态度来解释客观世界；直觉是一种奇妙的预见能力。

心理功能通常是由意志控制的，但也能以不自觉的方式起作用，帮助人们思想和感觉，但人们却无法控制它们，正如人们不能对四种功能中任何一种加以指派。没有人能拒绝心理的任何一种功能。四种心理功能中占主导地位的功能赋予每个人特有的心理状态。例如，主要运用理智的人其感情状态必然处于一种次要的地位。功能十字图就是荣格用来说明这一规则的图示。

图示的中心是自我，它具有一定能量，即意志力（will）。在思考功能占优势的情形下，意志力被导向思考。这样，感情就必须放在下端，因为这种情况下它是一种次要功能。这是因为，荣格先假定思考和感情这两种不同的功能是互相冲突的。思想时，人们必须排斥感情，因感情会干扰思想；而依循感情价值的人则会不顾及思考。荣格认为，一个人不可能在同一时间以同样完美的程度拥有这两种对立的功能。同样，感觉和直觉的情况也是如此：感觉的时候，注意力集中于一点，处于直觉状态时，细节则会被忽略，二者总是难以同时兼得的，因为一种功能的原则排斥着另一种功能的原则。

心理功能的十字图

思考

思考（thinking）由具有逻辑性的观念组成，表现为人们以冷静、客观和合理的态度去应对周围的环境或寻求解决问题的答案。荣格认为，"思维会以其最简单的形式告诉你某物是什么，它赋予事物名称"，是人们对事物加以理解和判断的理智功能。

感觉

感觉（sensation）是感官的功能，由感官接受的刺激直接去体验外部世界，重视事实，缺乏理性，被看做非理性功能。荣格认为感觉是一种实在的功能，是感官赋予人们的，用对外部事实意识的总和来解释感觉。荣格说："感觉告诉我的是某种物质的存在，它并不告诉我这种物质是什么以及它与什么有关，它仅告诉我它的存在。"



直觉

直觉（intuition）是在人们缺乏实际的资料可以利用的时候，仅凭借个人的直觉的经验来决定自己的行动，而且不考虑行为的后果，对事情缺乏理性的判断，和感觉一样都被看做是非理性功能。人们常说的预感就是直觉的体现，人们实际上看不到，实际上做不到的事，但是直觉能力能做到，给人们带来信任感。

感情

感情（feeling）是人们内心进行价值判断的功能，它促使人们用感情去衡量一切，强调个人主观的看法与价值，能够引起快乐者被看做是善的，而引起痛苦者被看做是恶的。荣格说，"感情告诉你一件事合意还是不合意。它告诉你一件事物对你什么价值"，人们的反应总是难免带有一定的感情色彩。

八种性格类型一览



外向思考型

外向思考型（extraveltcd thinking type）的人思维指向外部客观世界，对事实感兴趣，很容易为客观思维所吸引，客观思维是其生命中最重要的活动。他们可以将感觉、感情置于一旁，不予理会，坚持思想流动从客观的已知材料出发的事实，并以重返这些材料为目的，处于与主体的恒定关系之中。换而言之，外在现实是其思考的起因也是目的。

典型的例子是科学家，他们为自己热爱的领域而贡献毕生的精力，他们的目标是找到解释自然现象的理论和规律，就像达尔文和爱因斯坦等。这种类型的人因重视逻辑、秩序和原则，非常自信，认为自己的生活规律是绝对真理，会把自己的意见强加于人。他们憎恨缺乏理性、感情用事的人，对人性的弱点缺乏理解，忽视人际关系，所以会显得刻板、冷漠、无情和傲慢。

当外向思考类型的人处于极端状态，他们过分压抑自己的感情时，感情就会作为补偿以反常的方式来影响他，使他们感到痛苦，而且会变得专制、固执、自负和迷信，会听不进任何批评，成为所谓的“科学狂”。

这种类型的人以男性居多。

例如：





内向思考型

内向思考型（introverted thinking type）的人思维定向于主体和主观性过程上。他们对事实不感兴趣，而对观念感兴趣，主要品质是看待事物另辟蹊径，能创造一些新的理论和新的视野，提出的观点有深度。对他们而言，外界事实不是目的，那些只是证明其观念的例证而已。

典型的是哲学家或存在主义心理学家。因专心于内心的实在，他们对外部世界很少注意。对周围的人、事往往心不在焉，会引起不合时宜的注意；与人在一起时羞怯而沉默寡言或反应突兀；独处时会忘了自己身在何处。内向思维型与外向思维型的人有许多相同的特点。为了让思维不受干扰，他们也排斥感情，因关注内在世界、耽于冥想、忘掉他人而显得冷漠无情，不理解、不体谅他人，因其根本未注意过。

这种类型的人在极端的情况下会因完全割断与现实的联系而成为精神病患者。他们易变得顽固执拗、刚愎自用。且敏感易怒，有时压抑的感情会以变态和狂热的方式影响其思维并通过自己的作品来体现。

这种类型的人以男性居多。

例如：





外向感情型

外向感情型（cxtraverted feeling type）的人感情功能占优势，容易受到客观外在标准的制约，经常被身处的环境所控制，对环境的适应能力良好，与世界可以协调发展。

这种类型的人常常固守已有的价值观念，历史感和传统感强；善于处理人际关系，擅长解决此类的纠纷，倾向于以大事化小的方式来处理问题，从而使社会及家庭生活处于和谐状态。这种类型的人在团体活动中很受欢迎，大家喜欢和他们相处，认为他们热情、能干、有魅力、有道德感，觉得他们是真诚助人的人。

外向感情型的人另一极端则让人觉得浅薄、虚伪、浮夸卖弄、矫揉造作，已失去了人情味。这是由于他们过于压抑思维功能引起的，这种类型的人思维能力不发达。通常情况下，这类型的人往往能相对顺利地找到不错的伴侣。

这种类型的人女性居多。



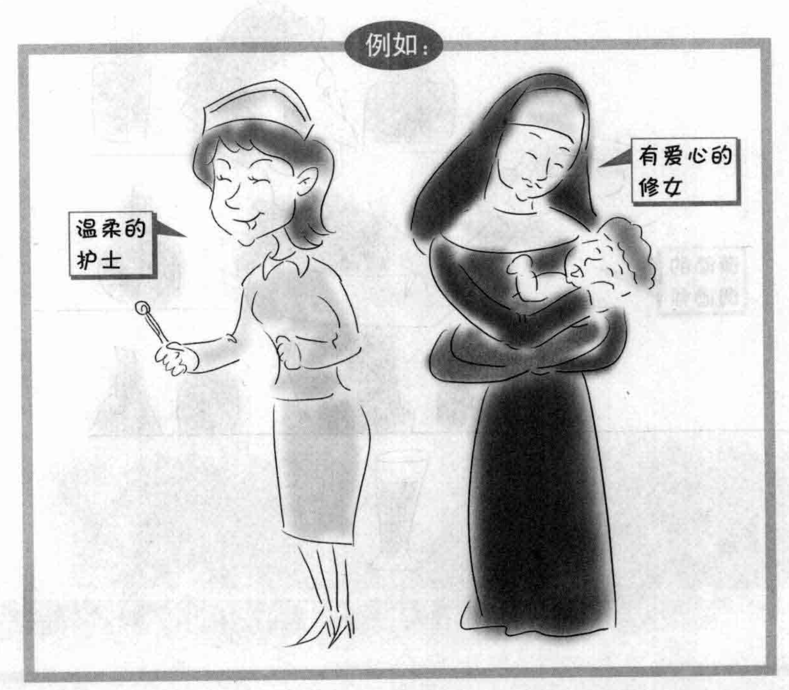


内向感情型

内向感情型（introverted feeling type）的人最容易受到主观因素的干扰，容易被主观感受支配，关注点会集中于内在的感情。内在感情是由一些原始的感情意象所激发的，所以会表现出原始的、不同寻常的和富有创造力的特点。这种类型的人不太关注外部世界，因此他们的适应性会比较差。与外向感情型的热情随和不一样，这种类型的人与生俱来的行为方式就令人困惑，让人觉得他们古怪而另类。

这种类型的人虽然常常会给人冷酷的感觉，但是实际上他们的内心是非常有爱心的。他们只是不擅长表达，而内心却有着强烈的感情，对人的痛苦也不乏同情。水静则深可以用来形容他们的感情。他们有的时候神情忧郁、压抑，但也会给人内心恬静、怡然自得的感觉，让人觉得很有神秘感。内向感情型的人创造力会表现在文艺作品之中，倾注在子女身上的富有牺牲精神的深情也是他们的表现。

这种类型的人以女性居多。





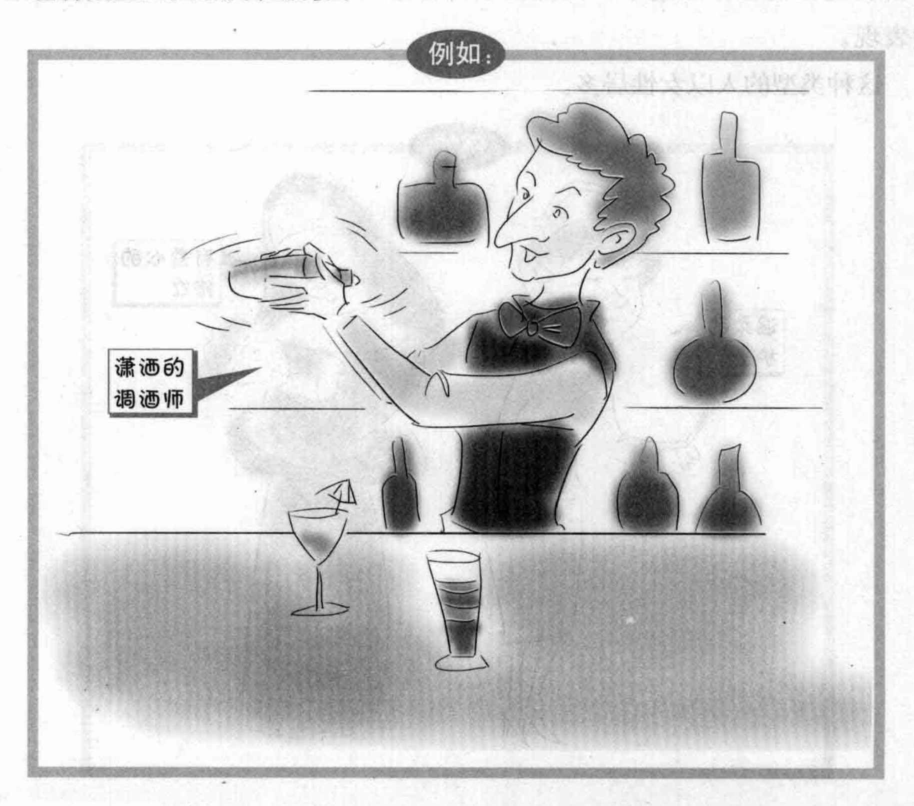
外向感觉型

外向感觉型（extraverted sensation type）的人其感觉决定于他们所面对的客观对象的性质，对于外部世界的把握对于他们来说，应当和他们看到的一致，一是一，二是二，他不会过多地加以权衡和评价。他们唯一看重的是感官的对象。

这种类型的人对积累外部世界的经验非常感兴趣，注重现实，喜欢实用，愿意因循生活的本来面貌看待生活。他们天性随和，容易亲近，快活并善于享乐。这类人缺乏理性，感情也相对淡薄，生活的目的只是为了获得一切能够获得的感觉。

这种类型的极端的表现是那些不停地追求感官享乐的人或浮夸的唯美主义者，这些人依循个人的感觉而生活，沉溺于不同类型的嗜好之中，甚至具有变态的、强迫性的行为。

这种类型的人以男性居多。





内向感觉型

内向感觉型（introverted sensation type）的人其感觉决定于某一特定瞬间的主观现实，这种类型的人的感觉受内心状态的影响情况较多，仿佛出自心灵深处。对于他们而言，感官经验是非常重要的，而客观对象则处于次一级的地位，或者被他们忽视。

这种类型的很多人都成为了艺术家、音乐家。此类型的人同其他内向型的人一样，喜欢远离外部现实世界，乐于沉浸在自己的主观感觉之中。有的时候，他们会被集体潜意识表象困扰，不堪承受外界的各种印象，他们需要较多的时间来吸收和理解这些印象。以为自己看见了一些并不存在的人和物就是其中的一项表现。他们还会为一种标志着内向特征的东西难于表达而感苦恼，认为只有通过艺术的表现形式才能表达出自己的种种感觉经验。但他们创作的作品往往内容空洞、缺乏意义，这点与外向感觉型相似。他们也缺乏理性，感情功能不发达。外表安静、随和、执著和自制，但是实际上思想、感情很贫乏。与他们相处容易感到乏味。

这种类型的人以男性居多。





外向直觉型

外向直觉型（extxraverted intuitive type）的人常常试图从每一种客观情境中发现各种可能性，他们凭借自己的直觉生活，会不断地从外部世界中寻找新的可能性，新奇的事物对他来说是非常重要的，那些是他们生活的动力。他们不愿意忍受一成不变的事实，也不喜欢为人熟知的事物，颇具叛逆精神，风俗习惯和宗教法律并不能对他们造成多大的约束力。当他们专注于追寻新的事物时，他人的感情和信念完全不能影响他们，但他们也有建立在他人直观、合理的看法上的道德和信念。

这种类型的人喜欢冒险，可以不顾一切地追求梦想，具有只问耕耘不问收获的精神。但是由于他们太过于追求新的事物，从而他们往往不能把一件事做到底。所以他很轻易地把自己的生命虚耗在一连串的直觉上，毫不吝惜地把自己的发现、创新拱手让人，而自己最终一事无成。这种类型的人的人际关系不是很好，因为他们看上去不像靠得住的朋友，这和他们会有许多兴趣和爱好但很快就会放弃有关。这种类型的人不容易忧愁。

例如：





内向直觉型

内向直觉型（introverted inttdtive type）的人致力于从内在的精神世界中寻找可能性。荣格认为，“内向直觉的世界是集体潜意识，是模糊不明的经验的背景，即所有那些对于外向来说是主观的，奇怪、诡异的事物”，当内向直觉占优势时，它的特性就造就一个本原人的类型，这就是内向直觉型。

这种类型的人梦想家、神秘主义者、幻想家等稀奇古怪的人居多，一些艺术家也属于这种类型。内向直觉型的人认为自己怀才不遇，被别人视为古怪，这是由于他们总是局限于自己的直觉或感知到的东西，因循自己的感受处世，脱离现实和传统，不能有效地与他人交流沟通。

如果内向直觉型的人是个幻想家，他们会在幻想中确定自己，沉浸在直觉的冥想；如果是富有创造性的艺术家，他们会擅长于从感知到造形的变化，会以他们的方式向世人展示一些非凡的奇异事物，这些事物既庄重而又平凡，既美好而又怪异，既崇高而又可笑。荣格认为，除了艺术家以外，其他人若不能达到把体验与生活联系起来，那就是疯子。其实，生活在幻想中对这种类型的人还不够，他们必须找到在一个集体里能被承认的恰当的表述。正常情况下，这类人只是奇特，但心地善良，除非他们受控于内心的幻象不能自拔，就可能产生精神问题了。



关于本书

本书将带领你结识20世纪伟大的治疗师荣格。从被弗洛伊德当做精神分析学派的“王储”到另创分析心理学，从探寻自己的梦境到探察人类的意识构成，从着迷于曼陀罗、炼金术和图腾到将多种思想融入心理治疗，从对发妻埃玛的深情到与身边红颜的厚谊，本书呈现了分析心理学之父——荣格光影交织的一生，和分析心理学的思想精华。此外，本书采取了图解的编辑手法和“左文右图”的版式，将荣格晦涩、神秘的理论以富有亲和力的形式呈现给读者。相信这种方式可以给你带来快乐、高效的阅读体验。

荣格为你讲述：

- **人格面具让我们魅力无限，但不要让它控制我们**
- **通过情结我们可以更好地认识自己，但不要让情结拥有我们**
- **99.9%的纯金潜藏在我们不愿示人的那一面——“阴影”之中**
- **了解自己的性格类型有助于把握事业目标和找到“另一半”**

精彩内页展示



ISBN 978-7-5442-4163-2



定价：25元

建议上架类别：图解类